

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA USIA 16-19 TAHUN DI  
DESA BALECATUR PADA MASA PANDEMI COVID 19**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Pillar Ardiansyah

17601244016

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

# **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA USIA 16-19 TAHUN DI DESA BALECATUR PADA MASA PANDEMI COVID 19**

**Oleh:**

Pillar Ardiansyah  
NIM. 17601244016

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA usia 16-19 tahun di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan pada bulan April 2021. Pengumpulan data menggunakan metode survei dengan teknik tes. Sampel yang digunakan adalah siswa SMA usia 16-19 tahun yang berada di Desa Balecatur yang berjumlah 25 anak, yang diambil dengan teknik sampel *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa SMA di Desa Balecatur. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes *Harvard Step-Ups Test*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA usia 16-19 tahun di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19 dapat diketahui bahwa kategori lemah sebesar 40% (10 anak), kategori sederhana rendah 20% (5 anak), kategori sederhana tinggi 12% (3 anak), kategori baik 16% (4 anak), kategori cemerlang 12% (3 anak) sesuai tabel norma tes *Harvard Step-Ups Test*.

Katakunci: *Kebugaran Jasmani, Siswa SMA*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pillar Ardiansyah

NIM : 17601244016

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Usia 16-19 Tahun Di Desa  
Balecatur Pada Masa Pandemi Covid 19

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 10 Mei 2021

yang Menyatakan,



Pillar Ardiansyah

NIM. 17601244016

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA USIA 16-19 TAHUN DI DESA BALECATUR PADA MASA PANDEMI COVID 19

Disusun Oleh:

Pillar Ardiansyah  
NIM. 17601244016

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir

Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 11 Mei 2021

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. AIFO  
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
NIP. 197510182005011002

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA USIA 16-19 TAHUN DI DESA BALECATUR PADA MASA PANDEMI COVID 19

Disusun Oleh:  
Pillar Ardiansyah  
NIM. 17601244016

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 28 Mei 2021

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.		10-6-21
Sekretaris Penguji Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or.		10/6-2021
Penguji Utama Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. AIFO		9/6-2021

Yogyakarta, Juni 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

Bisa Karna Terbiasa

*Man jadda wajada.* (QS. Al-Ankabut:69)

Siapa Yang Bersungguh-sungguh Ia Akan Berhasil

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Seiring doa dan rasa syukur kehadirat Allah SWT, karya ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya Bapak dan Ibu yang dengan segenap jiwa dan raga beliau selalu membimbing, memberi arahan, nasehat, semangat, motivasi, kasih sayang, doa, serta pengorbanan tak ternilai harganya, dan juga untuk saudara saya yang selalu memberi inspirasi, semangat, dan motivasi.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA 16-19 Tahun Di Desa Balecatur Pada Masa Pandemi Covid 19” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Erwin Setyo Kristanto, S.Pd.,M.Kes. selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Hendra Setyawan S.Pd.Jas., M.Or. selaku Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang sangat bermanfaat.
6. Kepala Desa Balecatur yang telah memberi ijin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Sahabat terdekat saya Amelia Indah Febriela, Suryo Utomo, Asyam, Indra Wijaya, Yusuf Indra, Bayu Pratama, Afzian, Yudha yang selalu menyemangati dan menemani mengerjakan skripsi.
8. Seluruh sahabat-sahabat kelas saya PJKR C 2017 yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	9

a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	11
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	13
2. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Atas .....	17
3. Pengertian Covid 19.....	19
4. Pengukuran Kebugaran Jasmani .....	20
B. Penelitian Yang Relevan.....	24
C. Kerangka Bepikir.....	26

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik Analisi Data .....	32

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan.....	36
C. Keterbatasan Penelitian.....	39

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	40
B. Implikasi.....	40

C. Saran .....	40
Daftar Pustaka .....	42

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Tes <i>Harvard Steps-Ups Test</i> .....	33
Table 2. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Usia 16 - 19 Tahun Di Desa Balecatur Pada Masa Pandemi Covid 19 .....	34

## **DAFTAR GAMBAR**

- Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Usia 16 - 19 Tahun Di Desa Balecatur Pada Masa Pandemi Covid 19..... 28
- Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Usia 16 - 19 Tahun Di Desa Balecatur Pada Masa Pandemi Covid 19..... 34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Bimbingan .....	46
Lampiran 2. Kartu Bimbingan .....	47
Lampiran 3. Surat Izin Dari Fakultas .....	48
Lampiran 4. Surat Izin Dari Desa Balecatur .....	49
Lampiran 5. Rangkaian <i>Harvard Steps-Ups Test</i> .....	50
Lampiran 6. Formulir Perhitungan <i>Harvard Steps-Ups Test</i> .....	53
Lampiran 7. Data <i>Harvard Steps-Ups Test</i> .....	54
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian .....	55

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### A. Latar Belakang Masalah

Masyarakat terbentuk dari suatu individu - individu sebagai anggota masyarakat, manusia merupakan individu gabungan dua unsur yang terdiri atas jasmani dan rohani. Jasmani dan rohani tersebut tidak dapat dipisahkan atau dalam kesatuan yang utuh, maka dua unsur tersebut harus dibina agar terwujud individu yang utuh. Berdasarkan kedua unsur tersebut, dalam usaha mewujudkan tercapainya pendidikan nasional tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan saja namun dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik, untuk mewujudkan tercapainya pendidikan nasional. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Kebugaran jasmani adalah sebuah komponen yang penting dalam setiap aktivitas manusia. Ketika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka dapat melakukan aktivitas sehari - hari secara terus menerus tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Seseorang yang tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat mengalami diantaranya merasa lelah, letih, lesu, dan mudah terserang penyakit. Kebugaran jasmani dapat diartikan juga sebagai kemampuan melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan dan masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan

kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2013: 3).

Kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari - hari, salah satunya untuk meningkatkan kemampuan kerja sehingga dapat melakukan tugas - tugasnya secara maksimal sehingga mencapai hasil yang lebih baik. Kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan dari seseorang untuk mempertinggi daya kerja. Untuk menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat ada beberapa cara diantaranya dengan melakukan olahraga.

Pada tahun 2020 dan sampai saat ini Indonesia dilanda wabah virus covid 19. Covid 19 ini disebut juga Corona Virus 19 dimana virus ini berasal dari kota Wuhan di Negara Cina. Covid-19 merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan dengan gejala demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan, sesak napas, letih, dan lesu. Pada kasus berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, hingga kematian. Menurut Gorbalenya AE *et.al* (2020) Coronavirus atau bisa disebut COVID-19 termasuk dalam genus *betacoronavirus*. Hasil analisis filogenetik menunjukkan bahwa virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan coronavirus yang menyebabkan wabah *Severe Acute Respiratory Illness* (SARS) yaitu Sarbecovirus. Penyebaran virus ini sangatlah cepat dan mematikan, penyebaran melalui kontak langsung fisik manusia melalui mulut, hidung dan mata. Gejala yang di timbulkan hampir sama dengan flu akan tetapi

virus corona ini lebih cepat berkembang sehingga dapat mengakibatkan infeksi yang lebih parah dan berdampak pada gagal organ.

Wabah Covid 19 tidak hanya merupakan masalah dalam satu negara saja, tapi sudah merupakan masalah diberbagai negara lainnya. Dampak dari wabah Covid 19 terlihat hampir diseluruh elemen masyarakat merasakannya. Kementerian Kesehatan telah merilis aturan turunan untuk merinci Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) terdapat dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 tentang PSBB dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Seperti diatur dalam pasal 13 pelaksanaan PSBB meliputi peliburan sekolah dan membatasi kegiatan bersosial seperti olahraga.

Daerah Istimewa Yogyakarta biasa disebut juga dengan kota pelajar. Yogyakarta merupakan kota pelajar yang mempunyai banyak tempat untuk melakukan kegiatan pendidikan seperti SD, SMP, SMA/SMK, dan Perguruan Tinggi yang bervariasi. Kabupaten Sleman salah satu Kabupaten yang terletak di Yogyakarta, Kabupaten Sleman memiliki 17 wilayah Kecamatan dan 86 Desa, diantaranya Desa Balecatur. Desa Balecatur adalah Desa yang terletak di Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman. Desa Balecatur memiliki luas 9,86 Km<sup>2</sup> dan memiliki Jumlah penduduk 16.446 Jiwa. Bentangan wilayah di Desa Balecatur dibelah oleh jalan wates yang merupakan jalan antar provinsi sehingga sarana transportasi yang ada dan sekolah yang terjangkau membuat peserta didik dapat melaksanakan pendidikan. Bentangan wilayah di Desa Balecatur berupa perbukitan

dan pedesaan dengan cuaca sejuk sebagai ciri khasnya. Daerah pedesaan membuat peserta didik lebih nyaman untuk melaksanakan pendidikan. Desa Balecatur berada dalam wilayah yang disekitarnya banyak SMA atau SMK. Keadaan wilayah Desa Balecatur yang seperti itu seharusnya kegiatan pendidikan di Desa Balecatur berjalan baik khususnya anak - anak SMA. Sarana prasarana dalam kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga di Desa Balecatur sangat membantu untuk meningkatkan tiga aspek kognitif, afektif, dan psikomotornya. Untuk meningkatkan tiga aspek tersebut harus diimbangi dengan guru pendidikan jasmani yang berkompeten.

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu aktivitas atau kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani yang baik akan mempengaruhi kemampuan fisik peserta didik. Hal itu diindikasikan jika kebugaran jasmani peserta didik baik, maka akan mempengaruhi ketahanan belajar peserta didik, Namun jika peserta didik tidak bugar akan cenderung mudah lelah, letih, capek dalam daya tahan belajar. Menurut Verawati (2016) menyatakan bahwa kelelahan juga dapat mengakibatkan kecelakaan kerja yang berdampak langsung pada tingkat produktivitas kerja.

Pada kenyataannya ditahun ini sekolah - sekolah ditutup atau diliburkan karena adanya Virus Corona, dengan hal itu sektor pendidikan di Indonesia terkena imbas dari wabah virus corona, sehingga anak-anak sekolah terpaksa dirumah saja, mengikuti pembelajaran melalui daring atau belajar *online*. Hampir setahun lebih anak-anak terpaksa belajar dari rumah dengan menggunakan teknologi digital

seperti *smartphone* dan laptop hingga fasilitas internet, proses belajar mengajar seperti ini berdampak negatif bagi siswa di era seperti ini dengan dituntut mengerjakan tugas setiap harinya dan harus memiliki kuota internet untuk mengikuti kegiatan pembelajaran mengakibatkan anak-anak menjadikan ketergantungan terhadap *smartphonenya* dengan ketergantungan menggunakan *smartphone*, anak-anak di era sekarang banyak yang mengakses *game online* untuk mengisi waktu luang atau mencari hiburan dengan teman-temannya. Sisi negatif lain dari dampak *smartphone* adalah siswa selalu melakukan pengecekan berulang kali pada *smartphone* mereka selama pembelajaran, dan hal ini menyebabkan gangguan terhadap konsentrasi belajarnya (Oulasvirta, 2012).

Pada masa pandemi ini banyak anak-anak SMA berkumpul hanya untuk memainkan *smartphonenya* atau memainkan *game online* bersama teman-temannya. Dampak lain di masa pandemi ini adalah menurunnya tingkat sosial anak-anak SMA jika biasanya anak-anak SMA bertatap muka secara langsung dengan guru atau teman sekolahnya untuk belajar kini hanya bisa di rumah saja, selain dampak tersebut anak-anak di masa sekarang menjadi terganggu dalam hal bersosial seperti mengikuti organisasi-organisasi atau club olahraga yang diikutinya. Akibat dari kebiasaan aktivitas di masa pandemi ini menjadikan anak-anak di masa sekarang malas melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari dan malas melakukan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmaninya. Anak-anak yang kini hanya di rumah dan malas melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga tentunya kebugaran jasmaninya akan menurun atau akan terganggu.

Melihat permasalahan tersebut maka penulis ingin mengetahui dan memperoleh data dengan melakukan penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Usia 16-19 tahun di Desa Balecatur pada masa pandemi Covid 19.

#### B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan antara lain :

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA usia 16-19 tahun di Desa Balecatur pada masa pandemi Covid 19.
2. Belum pernah dilakukan penelitian tentang kebugaran jasmani siswa SMA usia 16-19 tahun di Desa Balecatur pada masa pandemi Covid 19.
3. Pengaruh pandemi Covid 19 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMA usia 16-19 tahun.
4. Ditemukan fakta empirik bahwa dimasa pandemi covid 19 siswa menjadi malas melakukan aktivitas fisik

#### C. Batasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah supaya ruang lingkup pembahasan menjadi jelas dan terstruktur serta dapat dipahami secara mudah. Agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa SMA usia 16-19 tahun hanya di wilayah Desa Balecatur.

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini

adalah “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA usia 16-19 tahun di Desa Balecatur pada masa pandemi Covid 19 ?”

#### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA usia 16-19 tahun di Desa Balecatur pada masa pandemi Covid 19.

#### F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pada ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya, selain itu juga sebagai bahan referensi.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing - masing pada masa pandemi Covid 19 sehingga menerapkan pola hidup sehat sehari - hari untuk menjaga kebugaran jasmaninya.

###### b. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa - siswa SMA pada masa Pandemi Covid 19, sehingga masyarakat akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk menjaga kebugaran jasmani pada masa Pandemi Covid 19.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya dan memperhatikan kondisi siswa khususnya berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Hakikat Kebugaran Jasmani

###### a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang ketika melakukan aktivitas tanpa kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk aktivitas selanjutnya. Dengan kata lain kebugaran dapat di defisinikan sebagai kemampuan untuk melakukan aktivitas walaupun dalam keadaan sulit, dimana seseorang yang kebugarannya kurang baik maka tidak dapat melakukannya. Menurut Hartono dkk (2013: 21) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak atau tambahan lainnya. Kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan aktivitas dan pekerjaan.

Menurut Winarto (2015:55) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan berarti adalah setelah seseorang melakukan aktivitas, seseorang masing memiliki tenaga dan semangat untuk melakukan aktivitas yang lain yang bersifat mendadak. Setiap orang membutuhkan kebugaran

jasmani untuk melakukan pekerjaan dengan maksimal tanpa merasa kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani adalah ketika seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa kelelahan konsumsi energi minimal dan memiliki kelebihan energi untuk digunakan dalam banyak aktivitas (Kassim, 2016). Seseorang yang memiliki fisik yang sehat dan bugar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang dapat memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang yang akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau belajar.

Menurut Masakke dan Priharno (2017) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari memberi pengaruh terhadap kemampuannya untuk melakukan aktivitas pekerjaannya tersebut dari pagi hari hingga sore hari sampai malam hari. Kebugaran jasmani dapat memberikan pengaruh cukup besar terhadap aktivitas sehari-hari dalam dunia anak remaja, setidaknya dapat memberikan semangat dalam aktivitas belajar atau bekerja.

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak, merupakan tugas atau tanggung jawab bersama yaitu orang tua, guru, dan lingkungan sekitar bisa disebut masyarakat. Guru pendidikan jasmani mempunyai tanggung jawab yang sangat penting untuk mendidik dan membantu tercapainya kebugaran siswa, karena kebugaran jasmani siswa merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu usaha atau aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan aktivitas yang lain, Karena kebugaran jasmani menjadi modal dasar setiap individu untuk melakukan aktivitas jasmani walaupun aktivitas setiap individu berbeda-beda sesuai dengan profesinya masing-masing.

#### b. Komponen kebugaran jasmani

Agar seseorang dikatakan bugar jasmaninya baik, maka semua setiap komponennya harus dalam keadaan baik. Kebugaran jasmani seseorang sangat ditentukan oleh berfungsinya komponen-komponen yang ada. Unsur kebugaran jasmani tidak dapat dipisahkan baik dalam peningkatan kebugaran maupun pemeliharaan.

Menurut Ngatman & Andriyani (2017:128-136) komponen kebugaran terbagi menjadi: daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot (*strenght*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*). Dengan memahami beberapa pendapat diatas, komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yakni yang berkaitan dengan keterampilan dan berkaitan dengan kesehatan.

- 1) Daya Tahan Jantung dan Paru (*Cardiorespiratory Endurance*) Adalah kesanggupan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari - hari dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti Ngatman & Andriyani (2017:128). Daya

tahan jantung dan paru merupakan tolak ukur dari tingkat kebugaran jasmani seseorang. Ini artinya, jika kondisi jantung dan paru baik, maka akan tercermin kebugaran jasmani yang baik pula. Daya tahan jantung paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

- 2) Kekuatan Adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban, Ngatman & Andriyani (2017:130). Kekuatan otot merupakan unsur dasar dari kemampuan gerak atau kebugaran jasmani seseorang. Pada saat menjalani aktivitas sehari-hari seseorang selalu menghadapi beban tertentu. Faizal Chan (2012) menjelaskan strength atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Untuk dapat mengatasi beban yang dihadapi, mutlak diperlukan kekuatan otot yang memadai. Kekuatan otot juga mempengaruhi berfungsinya komponen-komponen fisik yang lain seperti daya tahan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan untuk menunjang aktivitas fisik sehari-hari kekuatan otot yang dimiliki harus dikembangkan.
- 3) Fleksibilitas merupakan kemampuan sendi, otot dan ligamen untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman. Menurut Ngatman dan Andriyani (2017:133) Fleksibilitas Adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Semakin luas ruang gerak sendi dan lentur otot-otot gerak seseorang dapat dikatakan fleksibilitasnya semakin bagus, demikian

juga sebaliknya jika ruang gerak dan luas gerak sendi sempit maka pertanda bahwa fleksibilitas sendinya jelek.

- 4) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 5) Power (*eksplosif*/ daya ledak) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan.
- 6) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
- 7) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau saat melakukan gerak (*dynamic balance*).

Menurut pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani mempunyai komponen-komponen didalamnya yaitu segala bentuk keadaan fisik dalam tubuh yang terbagi dalam ketahanan tubuh seperti ketahanan jantung dan paru, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, dan keseimbangan. Dengan begitu seseorang dikatakan kebugarannya baik atau sehat berarti seseorang wajib memiliki semua komponen tersebut dengan baik.

#### c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah keinginan setiap semua orang. Kebugaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi setiap manusia dalam hal fisik dan juga mental, seperti tidak merasakan kelelahan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya dengan menerapkan gaya hidup sehat. Perilaku hidup sehat adalah segala aktivitas, baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati, yang

berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Kriswanto, Sari, Meikahani, & Suharjana, 2019).

Memiliki pola hidup yang sehat ada beberapa kebiasaan yang perlu diterapkan yaitu dengan: makan secara teratur, istirahat yang cukup, control berat badan, olahraga teratur, tidak mengonsumsi alkohol, dan bebas dari rokok atau obat-obatan terlarang. Ada tiga kegiatan sehari-hari yang harus diperhatikan dalam meningkatkan kualitas hidup sehat (*quality of life*), yaitu sebagai berikut.

#### 1) Mengatur Pola Makan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Ada kegunaan makanan untuk tubuh yakni sebagai sumber tenaga seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Kebutuhan makanan setiap individu berbeda-beda tergantung pada jenis kelamin, usia, berat badan, dan aktivitas fisik. Seorang olahragawan atau atlet pada umumnya membutuhkan makanan lebih banyak karena aktivitasnya yang lebih banyak.

Seorang anak yang sedang berkembang atau dalam masa pertumbuhan memerlukan lebih banyak protein karena protein membantu perkembangan dan pertumbuhan sel-sel tubuh anak. Seorang atlet juga memerlukan asupan makanan lebih banyak dari orang biasa. Kebutuhan makanan setiap orang secara praktis dapat dilihat pada tabel AKG (angka kecukupan gizi) atau istilah asingnya RDA (*recommended dietary allowance*).

#### 2) Istirahat secara teratur

Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan recovery, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh bisa kembali bugar. Istirahat bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisa sampai 10 jam setiap hari.

### 3) Berolahraga secara rutin

Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012: 18) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup).

Olahraga memiliki banyak manfaat antara lain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menghilangkan stres, membuat percaya diri, menambah pertemanan dengan orang lain, bekerja sama dengan orang lain, olahraga dapat menjadikan sarana mencapai prestasi, dan olahraga dapat menjaga imun tetap stabil. Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun adalah memakan makanan yang bergizi dan berolahraga secara teratur guna menjaga imun tetap stabil (Tabi'in, 2020). Olahraga merupakan salah satu alternatif atau kegiatan yang efektif untuk mencapai kebugaran jasmani. Olahraga secara rutin menjadikan kebugaran akan terjaga, otot dan tulang bertambah kuat. Daya tahan paru dan jantung juga akan meningkat, sehingga kualitas hidup juga akan menjadi lebih baik.

Selain penerapan gaya hidup sehat ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup terkait dengan kebugaran jasmani seseorang, yaitu:

#### a) Usia

Usia mempunyai kaitan dengan tingkat kebugaran jasmani. Usia dapat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani semakin bertambahnya usia daya tahan seseorang akan mengalami penurunan, namun penurunan daya tahan dapat diminimalkan dengan kegiatan olahraga secara rutin atau teratur.

b) Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani laki-laki biasanya lebih baik dari pada perempuan. Perbedaan kegiatan fisik yang dilakukan menentukan tingkat kebugaran jasmani, seperti kegiatan fisik yang dilakukan laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan kegiatan fisik yang dilakukan perempuan.

c) Genetika

Genetika merupakan faktor internal yang berpengaruh terhadap postur tubuh, obesitas, kapasitas jantung paru, jumlah haemoglobin, dan otot. Menurut pendapat Sharkey (2011: 80) hereditas bertanggung jawab atas 25 hingga 40% dari perbedaan nilai VO<sub>2</sub> max, perbedaan kebugaran aerobik pada saudara kandung lebih besar dari pada perbedaan kebugaran aerobik pada saudara kembar.

d) Latihan

Latihan adalah salah satu aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan berfungsi untuk meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskular serta volume darah. Fungsi latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energy secara aerobik dan mengubah metabolisme dari karbohidrat ke lemak, membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien yang dapat menghasilkan efek kesehatan dari olahraga.

e) Aktivitas

Aktivitas merupakan hal yang paling mempengaruhi kebugaran. Aktivitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran di atas rata - rata dan mendapat keuntungan kesehatan yang besar. Latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan banyak manfaat untuk meningkatkan kebugaran. Kesehatan lebih berkaitan dengan aktivitas yang teratur dan tidak berlebihan dari pada tingkat kebugaran.

## 2. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Atas

Anak Sekolah Menengah Atas adalah anak yang usianya beranjak dewasa dan merupakan masa perkembangan fisik yang sudah mulai kuat melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas jasmani yang intensitasnya tinggi. Pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu dikembangkan sehingga akan berkembang secara optimal. Karakteristik perkembangan anak Sekolah Menengah Atas biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan. Masa SMA usia 16 - 19 tahun bisa dikatakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau disebut juga masa remaja. Masa remaja merupakan masa saat terjadinya perubahan perubahan yang sangat cepat seperti perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, dan sosial mapun fisik.

Remaja atau *adolescence* berasal dari kata lain *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, intelektual, sosial, dan fisik (Hurlock, 2011:26). Secara psikologis masa remaja merupakan usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif yang berhubungan dengan masa puber.

Menurut Hurlock (2011:38) menjelaskan bahwa struktur psikis anak remaja berasal dari masa kanak - kanak. Selain itu, perubahan fisik yang terjadi selama tahun awal masa remaja mempengaruhi tingkat perilaku individu. Pada aspek sosial masa remaja memiliki ciri khas seperti sadar peka terhadap lawan jenis, merasa bebas, menyukai petualangan dalam kehidupan, menyukai perkembangan dalam masalah sosial, dan berupaya berpenampilan menarik dalam hal berpakaian. Pada hal mental usia remaja lebih matang dan stabil, sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah seperti pendidikan, pekerjaan, perkawinan, peristiwa dunia dan politik, dan kepercayaan. Masa remaja merupakan masa peralihan untuk mempelajari bahwa remaja mampu bertanggung jawab dalam masa dewasanya. Perubahan pada fisik atau jasmaninya masa remaja memiliki kekuatan otot dan daya tahan otot lebih meningkat dari sebelumnya. Perkembangan motorik masa remaja anak-anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhpun menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan fisiknya juga telah siap menerima kegiatan aktivitas jasmani untuk meningkatkan ketrampilan gerak menuju kebugaran jasmani yang baik. Oleh sebab itu mereka telah siap dilatih secara intensif.

Perkembangan anak di Sekolah Menengah Atas di Desa Balecatur Kabupaten Sleman sudah menyerupai karakteristik yang sudah dijelaskan di atas, hanya saja anak-anak memiliki karakteristik yang berbeda. Karakteristik anak usia 16 - 19 tahun di Sekolah Menengah Atas di Desa Balecatur Kabupaten Sleman, yaitu anak senang melakukan aktivitas fisik atau melakukan olahraga di tempat

olahraga Desa Balecatur seperti sepakbola, bulutangkis, voli, dan jogging, tetapi keadaan sosial di Desa Balecatur sangat berbeda dengan yang dipaparkan, Karena di masa pandemi covid 19 dan anak-anak dianjurkan untuk belajar di rumah menjadikan kegiatan anak-anak diluar rumah berkurang, Disamping itu dibatasinya aktivitas sosial ditempat umum untuk menghindari kerumunan oleh pemerintah anak-anak cenderung dirumah saja dan berkurangnya melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

### 3. Pengertian Covid 19

Covid 19 adalah suatu penyakit yang disebut corona virus 19. Covid 19 pertama kali muncul di Wuhan Cina, penyakit virus corona ini adalah virus jenis baru yang muncul pada akhir tahun 2019. Virus corona menyebar cepat ke seluruh dunia dan menjadi pandemi global, salah satunya Indonesia. Indonesia termasuk negara yang mengalami wabah covid 19, angka kematian di Indonesia semakin tinggi akibat adanya virus corona. Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini biasanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah COVID-19, ada 6 jenis coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu *alphacoronavirus229E*, *alphacoronavirus NL63*, *betacoronavirus OC43*, *betacoronavirus HKU1*, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus SARS-CoV*, dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus MERS-CoV* (Riedel et al., 2019).

Sebagian besar pasien covid 19 menunjukkan gejala-gejala pada sistem pernafasan. Menurut WHO Berdasarkan data 55.924 kasus, gejala tersering adalah demam, batuk kering, dan fatigue. Gejala lain yang dapat ditemukan adalah batuk

produktif, sesak napas, sakit tenggorokan, nyeri kepala, mialgia/artralgia, menggigil, mual/muntah, kongesti nasal, diare, nyeri abdomen, hemoptisis, dan kongesti konjungtiva. Virus ini sangat cepat menyebar atau dapat mudah menular ke setiap orang melalui kontak erat. Menurut Dirjen Pencegahan Covid (2020) dan Menurut WHO Kontak erat didefinisikan sebagai individu dengan kontak langsung secara fisik tanpa alat proteksi, berada dalam satu lingkungan (misalnya kantor, kelas, atau rumah), atau bercakap-cakap dalam radius 1 meter dengan pasien dalam pengawasan (kontak erat risiko rendah), probable atau konfirmasi (kontak erat risiko tinggi). Kontak yang dimaksud terjadi dalam 2 hari sebelum kasus timbul gejala hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.

Adanya wabah covid 19 setiap negara berusaha memutus rantai penyebaran covid 19 dengan berbagai cara diantaranya membatasi bersosial atau menghindari kerumunan. Menurut WHO dalam menghadapi wabah COVID-19 adalah melakukan proteksi dasar, yang terdiri dari cuci tangan secara rutin dengan alkohol atau sabun dan air, menjaga jarak dengan seseorang yang memiliki gejala batuk atau bersin, melakukan etika batuk atau bersin, dan berobat ketika memiliki keluhan yang sesuai kategori suspek. Rekomendasi jarak yang harus dijaga adalah satu meter.

#### 4. Pengukuran Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Mahardika, (2014:127-143) dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani, pendidik dapat memilih jenis tes kebugaran jasmani yang dianggapnya paling baik dan tepat adapun macam-macam tes untuk mengukur kebugaran

jasmani adalah sebagai berikut:

a. Tes Lari 15 menit

Tes ini adalah salah satu tes lapangan yang berfungsi untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Para olahragawan menggunakan jarak tempuh lari selama 15 menit dan hasilnya dikonfirmasi ke dalam table kategori kebugaran jasmani untuk menetapkan status kebugaran peserta tes.

b. Tes Lari 2,4 KM

Tes lari 2,4 Km ini adalah tes lapangan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang melalui kecepatan lari dengan menempuh jarak 2,4 Km. Pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan dengan menggunakan tes lari 2,4 km bertujuan untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernapasan (kebugaran aerobik). Tes ini mengukur waktu tempuh sejauh 2,4 Km dan waktu yang dicatat dimasukkan ke dalam tabel kategori kebugaran. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dua angka dibelakang koma.

c. *Multistage Fitness Test (MFT)*

Tes ini mengukur koordinasi jantung paru dan pembuluh darah atau Cardiovascular. Pada tes ini testi melakukan lari 20 meter secara bolak-balik dengan lebar lintasan satu hingga satu setengah meter untuk setiap testi, Tes ini bersifat langsung dilakukan dilapangan terbuka dengan serangkaian nada untuk menentukan irama setiap shuttle-nya. Rangkainan nada yang berupa bunyi “tut” yang telah direkam dan rangkaian sistematis dalam kaset atau media penyimpanan lainnya. Pada awal tes irama akan berjalan lambat, secara bertahap irama akan lebih cepat sehingga semakin akhir sesi akan semakin cepat irama shuttle yang harus

dilakukan testi. Testi akan berhenti apabila tidak mampu lagi mempertahankan ketepatan langkahnya, tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal yang dimiliki testi tersebut. Berdasarkan hasil penelitian tes ini memiliki validitas yang tinggi untuk mengukur kemampuan seseorang menghirup oksigen secara maksimal dalam waktu tertentu (Sukadiyanto, 2011: 85)

d. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. TKJI ini merupakan tes tergolong yaitu untuk anak umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, umur 13-15 tahun, dan umur 16-19 tahun.

Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

- 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia berupa serangkaian tes yang terdiri dari:
  - a) Lari 30/40/50
  - b) Gantung siku tekuk
  - c) Baring duduk 30/60
  - d) Lari 600/1000
- 2) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas diantaranya:
  - a) Lintas lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
  - b) Stopwatch
  - c) Bendera start
  - d) Tiang pancang
  - e) Nomor dada
  - f) Palang tunggal
  - g) Papan berskala untuk loncat tegak

- h) Serbuk kapur
  - i) Penghapus
  - j) Formulir isian dan alat tulis
  - k) Pluit
- 3) Karena Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua tes harus dilakukan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:
- a) Lari 30/40/50
  - b) Gantung siku tekuk
  - c) Baring duduk 30/60 detik
  - d) Loncat tegak
  - e) Lari 600/1000 meter

*e. Harvard Step-Ups Test*

Tes ini adalah pengukuran untuk mengetahui kemampuan aerobik. Tes *Harvard Step-Ups Test* merupakan tes ketahanan terhadap kardiovaskuler. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa kelelahan. Naik turun bangku pada papan setinggi 50 cm dengan jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam waktu 5 menit atau sampai kelelahan. Kemudian didudukkan atau merupakan akhir tes dan denyut jantung dihitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5 dan 3 sampai 3,5 menit.

Pada penelitian ini tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah *Harvard Step-Ups Test*. Alasan penulis memilih menggunakan *Harvard Step-Ups Test* adalah dimasa pandemi covid 19 sarana dan prasarana

banyak yang ditutup atau dibatasi bersosial. *Harvard Step-Ups Test* ini selain mudah dalam melaksanakannya, murah, tidak membutuhkan peralatan terlalu banyak, dapat digunakan untuk perorangan maupun kelompok besar dan tidak memakan waktu lama.

## B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian Asep Triyono (2018) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV & V Daerah Rawan Bencana Gunung Merapi Di Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di daerah rawan bencana gunung Merapi di Kabupaten Sleman. Populasi penelitian ini adalah 35 Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan dengan jumlah siswa sebanyak 1654 siswa. Dengan Sample 15 Sekolah Dasar di Kecamatan Cangkringan dengan jumlah sebanyak 760 siswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 untuk usia anak 10-12 tahun. Dengan validitas instrumen antara 0,884 dan reliabilitas instrumen adalah 0,911. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan table norma deskriptif presentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan Tingkat kebugaran jasmani siswa pada kelas IV dan V di daerah rawan bencana Kabupaten Sleman yaitu dari 390 peserta didik putra tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 19 (4,9%), kategori sedang 151 (38,7%), kategori kurang 184 (47,2%) dan kategori kurang sekali sejumlah 36 (9,2%). Sedangkan untuk peserta didik putri

sebanyak 329 peserta didik tingkat kebugaran jasmaninya dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 0 (0%), kategori sedang 48 (14,6%), kategori kurang 213 (64,7%) dan kategori kurang sekali sejumlah 68 (20,7%). Kemudian dari total data putra dan putri yang sebanyak 719 peserta didik dapat dikategorikan baik sekali 0 (0%), kategori baik 19 (2,6%), kategori sedang 199 (27,7%), kategori kurang 397 (55,2%) dan kategori kurang sekali sejumlah 104 (14,5%). Dari keterangan data tersebut dapat disimpulkan bahwa presentase tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Cangkringan masih kurang.

2. Penelitian Nica Beta Ayu P.R (2020) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Gamping”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kemampuan motoric dengan tingkt kebugaran jasmani siswa kelas XI. Desain penelitian ini adalah penelitian diskriptif. Populasi dalam penelitian ini peserta didik kelas XI di SMA N 1 Gamping yang berjumlah 113. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode korelasional dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen kesegaran jasmani 16-19 tahun dan kemampuan motorik. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, uji prasyarat, pengujian hipotesis. Analisisdata penelitian ini menggunakan analisis korelasi *productmoment*. Data kemampuan motorik terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *Tscore*, sedangkan data tingkat kesegaran jasmani dikonversi berdasarkanpenilaian dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

(TKJI). Hasil menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa secara keseluruhan diketahui bahwa berada pada kategori sangat baik sebanyak 3 siswa (8.1%), berada pada kategori baik sebanyak 10 siswa (27.0%), beradapada kategori sedang sebanyak 10 siswa (27.0%), berada pada kategori kurang sebanyak 11 siswa (29.7%), dan berada pada kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa (8.1%). Tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan diketahui bahwa tidak ada yang berada pada kategori baik sekali dan baik (27.0%), berada pada kategori sedang sebanyak 12 siswa (32.4%), berada pada kategori kurang sebanyak 9 siswa (24.3%), dan berada pada kategori kurang sekali sebanyak 6 siswa (16.2%). Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 1 Gamping”.

### C. Kerangka Bepikir

Dalam kajian teori, dapat disusun kerangka berpikir bahwa kebugaran jasmani adalah sebuah komponen yang penting dalam setiap individu manusia. Ketika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dapat melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti, namun ketika seseorang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dapat mengalami lelah, letih, dan lesu sehingga ketika melakukan aktivitas sehari atau melakukan pekerjaan tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Dalam pendidikan nasional, Pendidikan jasmani merupakan bagian integral secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan

sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Berdasarkan unsur tersebut dalam mewujudkan tercapainya pendidikan nasional sangat dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik dan tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan saja untuk mewujudkan tercapainya pendidikan nasional.

Pada tahun 2020 Indonesia dilanda wabah virus corona atau covid 19. Dengan adanya wabah virus corona ini sekolah - sekolah diliburkan termasuk SMA yang berada di sekitar Desa Balecatur. Peserta didik hanya melakukan kegiatan belajar dirumah saja. Tenaga pendidik hanya bisa memberikan pembelajaran jarak jauh atau dengan pembelajaran *online*. Dengan permasalahan ini peserta didik tidak mendapatkan pembelajaran jasmani secara tatap muka atau kegiatan praktek pembelajaran jasmani disekolah seperti biasanya.

Peserta didik yang hanya belajar *online* dirumah atau belajar melalui *smartphone* menjadikan peserta didik bermalasan - malasan melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan cenderung menggunakan *smartphonenya* untuk menghabiskan waktu. Kurangnya melakukan aktivitas jasmani akan mengakibatkan kebugaran jasmaninya tidak terjaga dan akan mengganggu kegiatan sehari-hari termasuk pembelajaran yang dilakukan dirumah atau pembelajaran *online* yang pastinya tidak mendapatkan hasil yang maksimal, Peserta didik pasti akan mudah merasakan lelah, letih, lesu dan kehilangan semangatnya. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani yang baik, perlu dilakukan tes kebugaran jasmani agar diketahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA usia 16 - 19 tahun di Desa Balecatur pada masa pandemi Covid 19. Data yang diperoleh akan diambil menggunakan metode deskriptif kuantitatif, sehingga akan diketahui

kerangka berpikir, dapat digambarkan melalui bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Gambar kerangka berpikir.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sukmadinata (2015: 54) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena - fenomena yang ada, yang berlangsung saat ini atau saat yang lampau. Dalam penelitian deskriptif ini bermaksud untuk membuat deskripsi, gambaran, dan menemukan informasi secara sistematis, faktual mengenai fakta - fakta, sifat - sifat serta hubungan antarfenomena yang diselidiki tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMA usia 16-19 tahun di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19 dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode observasi adalah suatu aktivitas memperhatikan suatu dengan langsung atau disebut dengan pengamatan. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan *Harvard Step-Ups Test*.

#### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di tribun lapangan Balecatur yang berada di Dusun Gejawan, Balecatur, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 April 2021.

#### C. Populasi dan Sampel Penelitian

##### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin

meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2013: 173). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMA usia 16-19 tahun yang berada di Desa Balecatur.

## 2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2013: 174). Kesimpulan dari pendapat tersebut sampel adalah sebagian populasi yang diambil untuk diselidiki oleh peneliti. Apabila populasi besar peneliti tidak mungkin meneliti seluruhnya yang ada karena keterbatasan seperti waktu, dana, tenaga, dan tempat pada populasi, peneliti akan mengambil sampel dari populasi tersebut.

Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu sampel yang digunakan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan peneliti. Penerapan *purposive sampling* pada penelitian ini yaitu dengan kategori siswa putra SMA atau SMK yang tinggal di Desa Balecatur, siswa berumur 16 - 19 tahun, dan siswa yang sehat tidak sakit atau memiliki penyakit bawaan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 anak yang memiliki karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian.

## D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa SMA usia 16-19 tahun di Desa Balecatur pada masa Pandemi Covid 19 untuk melakukan aktivitas fisik yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya yang diukur dengan tes *Harvard Step-Ups Test*

dengan tes naik turun bangku.

## E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2010: 149). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Harvard Step-Ups Test*.

Menurut Gempur (2018:13-19) *Harvard Step-Ups Test* merupakan metode yang digunakan untuk mengukur indeks kebugaran jasmani melalui naik turun bangku setinggi 47 cm bagi laki-laki dan 40 cm bagi perempuan selama 5 menit sesuai dengan irama metronome dengan mengkategorikan tingkat kebugaran jasmani menjadi kesanggupan kurang, sedang, dan baik. *Harvard Step-Ups Test* untuk mengukur kebugaran jasmani ini sudah dikatakan valid dan reliabel karena menurut penelitian terdahulu. Validitas *Harvard Step-Ups Test* dengan hasil korelasi signifikan dari 2 data yaitu -0,883 menurut koefisien rentangan norma validitas menurut strand, *Harvard Step-Ups Test* dapat diterima (*acceptable*) dan reliabilitas *Harvard Step-Ups Test* 0,987 masuk kategori sangat bagus sekali (*excellent*) Ramadhana (2020:39-41).

### 2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan metode survei dengan teknik tes pengukuran daya tahan aerobik dengan menggunakan *Harvard Step-Ups Test* (naik turun bangku) dengan langkah-langkah berikut:

- a. Peserta berdiri menghadap bangku *Harvard Step-Ups Test* dengan posisi badan tegak lurus.

- b. Peserta naik turun bangku dengan irama 120 kali per menit yang diatur dengan metronom selama 5 menit.
- c. Peserta menaikkan kaki kanan setiap diberi aba-aba “ya” atau “mulai” dan bersamaan dengan itu stopwatch dihidupkan kemudian menaikkan kaki kiri disamping kaki kanan, lalu turunkan kaki kanan dan diikuti kaki kiri. Demikian seterusnya gerakan naik turun bangku dilakukan sesuai dengan irama metronome.
- d. Pada saat tes, badan peserta harus tetap tegak lurus dan seluruh telapak kaki menginjak di atas bangku.
- e. Apabila sebelum mencapai waktu 5 menit peserta sudah mengalami kelelahan, maka pengukuran atau stopwatch dimatikan dan segera dicatat waktunya
- f. Setelah peserta berhenti, peserta disuruh duduk atau istirahat.
- g. Setelah 1 menit istirahat dihitung denyut nadi pada menit pertama, kedua, dan ketiga (untuk cara lambat) dan menit pertama (untuk cara cepat) masing-masing selama 30 detik (1-1.30, 2-2.30, 3-3.30).

#### F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma penilaian dan klasifikasi *Harvard Step-Ups Test* Anak. Teknik statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk

umum atau generalisasi (Sugiyono, 2012: 147).

Dalam teknik analisis data, pertama anggota diberikan *Harvard Step-Ups Test* untuk mengetahui level atau jumlah naik turuh bangku. Data yang didapat berupa data kasar. Data tersebut lalu dimasukkan ke dalam norma tes. Setelah dimasukkan, didapat taksiran tingkat kebugaran jasmani atau daya tahan aerobik maksimal siswa SMA usia 16-19 tahun di Desa Balecatur dimasa pandemi covid 19. Indek kebugaran subjek yang diuji akan ditentukan dengan cara membagikan jangka masa latihan dengan jumlah kadar nadi pulih dengan:

$$\text{Indek kebugaran} = \frac{\text{jangka masa latihan dalam detik} \times 100}{2 \times \text{jumlah kadar nadi pulih}}$$

Tabel 1. Tabel Norma Tes (*Harvard Step-Ups Test*)

Skor	Kategori
< 55	Lemah
55 – 64	Sederhana rendah
65 – 79	Sederhana tinggi
80 – 98	Baik
> 90	Cemerlang

Sember: Awang, Z., (2018).

Hasil dari data taksiran tersebut kemudian dikelompokkan dalam lima klasifikasi daya tahan aerobik yaitu lemah, sederhana rendah, sederhana tinggi, baik, dan cemerlang. Penghitungan tersebut berdasarkan perhitungan statistik dari data taksiran, kemudian dibuat table dan grafik mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMA usia 16-19 tahun di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19 dan

dapat dibuat kesimpulan dan saran sebagai hasil akhir penelitian.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

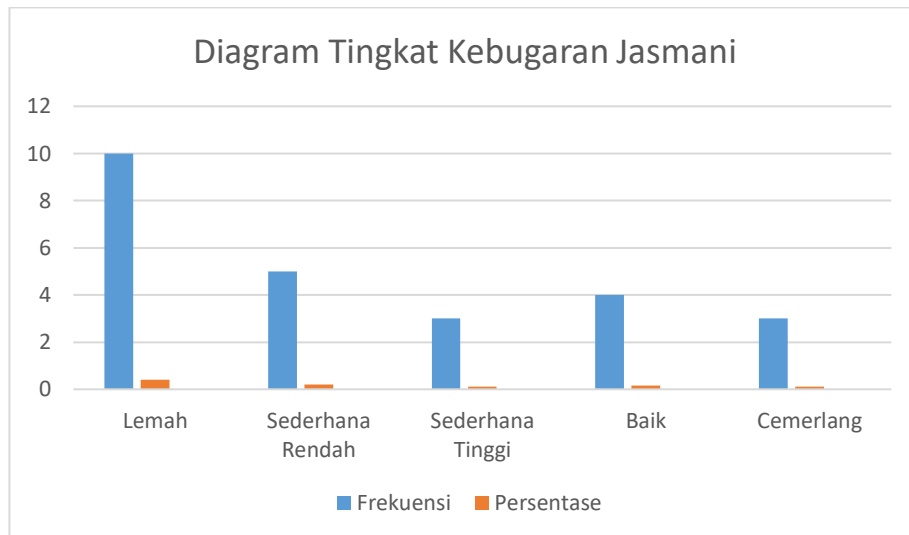
### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Balecatur Sleman, yang beralamatkan di Dusun Gejawan, Balecatur, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 12 April 2021. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra SMA usia 16 - 19 tahun yang berada di Desa Balecatur yang berjumlah dua puluh lima orang. Tingkat Kebugaran Jasmani dalam penelitian ini diukur dengan *Harvard Step-Ups Test*. Secara keseluruhan hasil penelitian yang diperoleh dari dua puluh lima orang, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kebugaran jasmani yaitu skor minimum sebesar = 28 skor maksimum = 107; rerata = 63,76; dan standar deviasi = 21,1705

Tabel 2. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Usia 16 - 19 tahun Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Desa Balecatur

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Lemah	10	40%
2	Sederhana rendah	5	20%
3	Sederhana tinggi	3	12%
4	Baik	4	16%
5	Cemerlang	3	12%
Jumlah		25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Usia 16 - 19 Tahun Di Desa Balecatur Pada Masa Pandemi Covid 19

## B. Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan aktivitas dan pekerjaan. Menurut Masakke dan Priharno (2017) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari memberi pengaruh terhadap kemampuannya untuk melakukan aktivitas pekerjaannya tersebut dari pagi hari hingga sore hari sampai malam hari. Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19 ini adalah sederhana rendah dan lemah dengan frekuensi 10 orang (40%) dari sampel yang diambil 25 orang. Dengan hasil tersebut diartikan sebagian besar siswa SMA di Desa Balecatur mempunyai aktivitas yang kurang untuk mendukung kebugaran

jasmaninya. Faktor yang mempengaruhi hasil tersebut karena siswa - siswa SMA di Desa Balecatur pada masa pandemi covid kurang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga, karena olahraga merupakan salah satu faktor penting untuk mendukung kebugaran jasmani. Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012: 18) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Selain itu faktor psikologi seperti kelelahan dan rasa malas melakukan aktivitas fisik bisa menjadi faktor kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengamatan penulis, sebagian besar siswa SMA di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19 terlihat kurang dalam melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Siswa SMA di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19 selama ini lebih banyak dirumah saja bermain game online dan jarang melakukan kegiatan olahraga. Terbukti dalam sarana dan prasarana olahraga yang berada di wilayah Desa Balecatur selama masa pandemi covid 19 terlihat sepi dan tidak ada sekelompok siswa SMA melakukan kegiatan aktivitas fisik ataupun berolahraga.

Siswa SMA di Desa Balecatur yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mudah merasakan kelelahan dan bermalas-malasan saat melakukan aktivitas ataupun belajar online dirumah, selain itu anak-anak kecandungan dengan *smartphonenya* untuk bermain game online. Contoh saat anak-anak siswa SMA memperoleh tugas dari sekolah dan melakukan pembelajaran online, anak-anak merasakan letih, lesu, mudah lelah, dan menimbulkan rasa malas untuk menerima pembelajaran *online* ataupun tugas-tugasnya.

Pada masa pembelajaran online atau belajar dirumah masalah yang dihadapi oleh guru penjas yaitu sulit mengawasi anak-anak yang berada dirumah untuk menjaga kebugaran jasmaninya, selain itu kurangnya pengawasan orang tua untuk memberi tahu anaknya agar melakukan kegiatan aktivitas fisik atau berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmaninya agar anak-anak dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan menjadikan fokus dalam belajar *online* dirumah. Terbukti saat anak-anak melakukan pembelajaran online atau mengerjakan tugasnya dirumah, anak-anak selalu kecanduan mengecek atau menggunakan *smartphone* untuk bermain game *online* tanpa pengawasan orang tua.

Pada masa pandemi covid 19 anak-anak atau siswa SMA di Desa Balecatur hanya berkegiatan dirumah saja untuk belajar *online* dan kecanduan menggunakan *smartphone* sehingga mengakibatkan berkurangnya minat melakukan aktivitas fisik atau berolahraga serta tidak menjaga pola hidup sehat, menjadikan lemahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19. Olahraga memiliki banyak manfaat antara lain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menghilangkan stres, dan membuat percaya diri. Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012: 18) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu ada kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa, misalnya dengan melakukan latihan fisik mandiri.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan saksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Penulis tidak mengetahui kondisi kebugaran jasmani dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan kebugaran jasmani yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Penulis tidak mengontrol kesungguhan siswa SMA di Desa Balecatur saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak.
3. Penulis tidak mengontrol latar belakang siswa SMA di Desa Balecatur dan aktivitas yang dilakukan siswa SMA di Desa Balecatur setiap harinya yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani siswa SMA di Desa Balecatur.
4. Metronom *Harvard Step-Ups Test* belum dikalibrasi dan hanya menggunakan metronome sumber dari youtube.
5. *Harvard Step-Ups Test* dimodifikasi dengan menggunakan tangga pada tribun lapangan setinggi 50 cm.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA usia 16-19 tahun di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19 yang diukur dengan *Harvard Step-Ups Test* adalah pada kategori lemah dengan frekuensi 10 orang (40%), 5 orang (20%), 3 orang (12%), 4 orang (16%), 3 orang (12%) yang berjumlah 25 orang. Secara persentase siswa SMA di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19 yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kondisi lemah lebih banyak dari pada yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, dengan hasil tersebut akan berdampak tidak baik pada kebugaran jasmani siswa SMA di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19 dalam kegiatan belajar dirumah. Oleh karena itu setelah ditemukan data ini dapat dipergunakan untuk menjadi sebuah gambaran atau sebuah acuan untuk menerapkan pola hidup yang lebih aktif.

#### **B. Implikasi**

Sesuai dengan temuan dalam penelitian ini, implikasi dari temuan tersebut adalah hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi guru untuk mengevaluasi dan memberikan program latihan atau aktivitas jasmani yang tepat bagi siswa SMA di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19.

#### **C. Saran**

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran di antaranya:

1. Sebagian besar siswa SMA di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19 mempunyai kebugaran jasmani sederhana rendah dan lemah, sehingga siswa SMA di Desa Balecatur diharapkan lebih meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara berolahraga secara teratur dan sungguh-sungguh serta menambahkan aktivitas fisik.
2. Guru hendaknya selalu mengontrol tingkat kebugaran jasmani anak didiknya, memberikan motivasi kepada peserta didik agar tidak malas melakukan aktivitas fisik atau olahraga, dan juga memberikan aktivitas fisik tambahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA di Desa Balecatur pada masa pandemi covid 19.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas seperti menggunakan seluruh siswa SMA di Desa Balecatur agar data tingkat kebugaran jasmani yang teridentifikasi lebih beragam.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan ke-15. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Awang, Z., & Kejurulatihan, F. S. S. D. (2018). *Kebolehpercayaan dan kesahan instrumen naik turun bangku untuk pengujian daya tahan kardiovaskular (Doctoral dissertation, Universiti Pendidikan Sultan Idris)*. Malaya.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19) Maret 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
- Giriwijoyo, S & Zafar Sidik, D. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung; PT Remaja Rosdakarya
- Gorbalenya AE, Baker SC, Baric RS, de Groot RJ, Drosten C, Gulyaeva AA, et al. (2020). The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nat Microbiol.* published online March 2. DOI: 10.1038/s41564-020-0695-z
- Hartono, dkk. (2013). *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Kassim, M., Sheikh Ahmad, S., and Muda, B. B. (2016). *Konsep Latihan dalam Sukan*. Kuala Lumpur: Pekan Ilmu Publication.
- Kriswanto, E. S., Prasetyawati Tri P.S., I., Meikahani, R., & Suharjana, F. (2019). *Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle*. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.6>
- Kriswanto, E. S., Setijono, H., & Mintarto, E. (2019). The effect of cardiorespiratory fitness and fatigue level on learning ability of movement coordination. *Cakrawala Pendidikan*, 38(2), 320-329.
- Mahardika, I Made Sriundy. (2014). *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Masakke, I.S dan Prihatno, J.B. (2017). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Merokok dengan Siswa yang Tidak Merokok di SMAN 11 Surabaya tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 02 tahun 2017, 189-191 ISSN: 2338-798X

- Ngatman & Andriyani F.D. (2017). Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Yogyakarta: Fadila Tama.
- Oulasvirta, Antti, dkk. "Kebiasaan membuat penggunaan ponsel cerdas lebih meluas." *Komputasi Pribadi dan Ubiquitous* 16.1 (2012): 105-114
- Ramadhana, D.R. (2020) Pembuktian Validitas, Reliabilitas, dan Relevansi Instrumen "Harvard Step Test" Untuk Pengukuran Daya Tahan Kardiorespirasi Anggota UKM Tenis UNY. *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*
- Riedel S, Morse S, Mietzner T, Miller S. Jawetz, Melnick, & Adelberg's Medical Microbiology. 28th ed. New York: McGrawHill Education/Medical; 2019. p.617-22.
- Santoso, G. (2018). Panduan Praktek Ergonomi. Surabaya : unipress.
- Sharkey, Bj. (2011). Kebugaran dan Kesehatan. Desmarini, Eri, N. 2003 (ahli bahasa). Ed. 2, Cet 2. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Cetakan ke-17. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat - Pusat Kebugaran Di Yogyakarta, *Jurnal MEDIKORA*, Vol XI, No.2 Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukmadinata, N.S. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156-167.
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>
- Verawati, L. (2016). Hubungan tingkat tingkat subjektif dengan produktivitas pada tenaga kerja bagian pengemasan di CV Sumber Barokah. *Jurnal Keselamatan dan Kesehatan Kerja Indonesia*, 5 ( 1), 51–60. doi: 10.20473 / ijosh.v5i1.2016.51-60.
- Winarto, G. (2015). Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran. Yogyakarta. GRAHA ILMU.

World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public [Internet]. 2020 [cited 2020 March 15]. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

World Health Organization. Global surveillance for COVID-19 disease caused by human infection with the 2019 novel coronavirus. Geneva: World Health Organization; 2020.

World Health Organization. Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Geneva: World Health Organization; 2020.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. SK Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 52.d/POR/III/2021

17 Maret 2021

Lamp. : 1 bendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

Yth. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : PILLAR ARDIANSYAH  
NIM : 17601244016  
Judul Skripsi : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA USIA 16-19  
TAHUN DI DESA BALECATUR DI MASA PANDEMI COVID-19

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR.

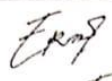



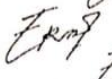
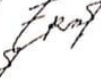


Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 2. Kartu Bimbingan

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Pillar Ardiansyah  
 NIM : 17601244016  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd.,M.Kes.

No	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	24 Maret 2021	Revisi Tata cara penulisan kutipan dan Sumber referensi Bab I	
2.	8 April 2021	Revisi Tata cara penulisan Bab I II III dan instrumen	
3.	9 April 2021	Revisi Tata cara penulisan Bab I II III	
4.	16 April 2021	Bab IV dan bab V	
5.	24 April 2021	Revisi Kesimpulan dan bagian awal	
6.	5 Mei 2021	Revisi Bab IV dan V	
7.	8 Mei 2021	Gabungan seluruh Bab	
8.	10 Mei 2021	ACC Ujian	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.  
 NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 3. Surat Izin dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 562/UN34.16/PT.01.04/2021  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

13 April 2021

Yth . Kepala Desa Balecatur

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Pillar Ardiansyah  
NIM : 17601244016  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Di Desa Balecatur Pada Masa Pandemi Covid 19  
Waktu Penelitian : Senin - Selasa, 12 - 13 April 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.

NIP. 19820815 200501 1 002



## Lampiran 5. Rangkaian *Harvard Step-Ups Test*

### A. Perlengkapan Pelaksanaan *Harvard Step-Ups Test*

Menurut Gempur (2018:13-19) *Harvard Step-Ups Test* merupakan metode yang digunakan untuk mengukur indeks kebugaran jasmani melalui naik turun bangku setinggi 47 cm bagi laki-laki dan 40 cm bagi perempuan selama 5 menit sesuai dengan irama metronome dengan mengkategorikan tingkat kebugaran jasmani menjadi kesanggupan kurang, sedang, dan baik.

Perlengkapan yang diperlukan dalam melakukan tes *Harvard Step-Ups Test*, yaitu:

1. Bangku atau tangga setinggi 20 inci
2. Suara metronom
3. Stopwatch

### B. Prosedur Pelaksanaan *Harvard Step-Ups Test*

1. Persiapan Pelaksanaan
  - a. Mengukur tinggi bangku atau tangga setinggi 20 inci
  - b. Pastikan suara audio berisi panduan tes *Harvard Step-Ups Test*, telah di *setting* dengan benar.
  - c. Sebelum melakukan tes jangan makan selama dua jam sebelum mengikuti tes, berpakaian pakaian olahraga dan sepatu olahraga yang tidak licin.
  - d. Melakukan pemanasan terutama untuk otot-otot tungkai sebelum melaksanakan tes agar secara fisik dan mental siap melakukan tes.
  - e. Setelah melakukan tes lakukan pendinginan.

## Lanjutan Lampiran 5

### 2. Pelaksanaan Tes

- a. Peserta berdiri menghadap bangku *Harvard Step-Ups Test* dengan posisi badan tegak lurus.
- b. Peserta naik turun bangku dengan irama 120 kali per menit yang diatur dengan metronom selama 5 menit.
- c. Peserta menaikkan kaki kanan setiap diberi aba-aba “ya” atau “mulai” dan bersamaan dengan itu stopwatch dihidupkan kemudian menaikkan kaki kiri disamping kaki kanan, lalu turunkan kaki kanan dan diikuti kaki kiri. Demikian seterusnya gerakan naik turun bangku dilakukan sesuai dengan irama metronome.
- d. Pada saat tes, badan peserta harus tetap tegak lurus dan seluruh telapak kaki menginjak di atas bangku.
- e. Apabila sebelum mencapai waktu 5 menit peserta sudah mengalami kelelahan, maka pengukuran atau stopwatch dimatikan dan segera dicatat waktunya
- f. Setelah peserta berhenti, peserta disuruh duduk atau istirahat.
- g. Setelah 1 menit istirahat dihitung denyut nadi pada menit pertama, kedua, dan ketiga (untuk cara lambat) dan menit pertama (untuk cara cepat) masing-masing selama 30 detik (1-1.30, 2-2.30, 3-3.30).

### C. Penilaian *Harvard Step-Ups Test*

1. Hasil tes naik turun bangku ini dicatat dalam formulir catatan *Harvard Step-Ups Tes* dan yang dicatat adalah waktu melakukan dan angka denyut nadi.

## Lanjutan Lampiran 5

2. Hasil tes yang berupa angka lalu dihitung menggunakan rumus *Harvard Step-Ups Tes* dan kemudian dicocokkan dengan norma *Harvard Step-Ups Tes*, seperti berikut ini.

$$\text{Indek kebugaran} = \frac{\text{jangka masa latihan dalam detik} \times 100}{2 \times \text{jumlah kadar nadi pulih}}$$

Sember: Awang, Z., (2018).

Tabel Norma Tes (*Harvard Step-Ups Test*)

Skor	Kategori
< 55	Lemah
55 – 64	Sederhana rendah
65 – 79	Sederhana tinggi
80 – 98	Baik
> 90	Cemerlang

Sember: Awang, Z., (2018).

Lampiran 6. Formulir Perhitungan *Harvard Step-Ups Tes*

Harvard Step-Ups Test Siswa SMA 16 – 19 tahun  
Di Desa Balecatur Pada Masa Pandemi Covid 19

Nama	:	
Usia	:	
Waktu	:	
Denyut nadi 1	:	
Denyut nadi 2	:	
Denyut nadi 3	:	

Lampiran 7. Data *Harvard Step-Ups Tes*

No	Nama	Usia	Waktu	DN 1	DN 2	DN 3	Hasil
1	Yuda Setyawan	18	3.1	60	65	49	54
2	Raka Deva Saputra	17	2.59	67	61	60	47
3	Afifi Desta Shalahudin	18	5	69	54	51	86
4	Edi Yullianto	17	4.35	62	56	48	82
5	Bagas Janial Sanris	18	1.32	66	52	45	28
6	Johan Ferdi Kurnianto	18	5	41	64	49	97
7	Niko Surya	17	2.17	64	49	31	47
8	Chandra Yudha Tama	17	4.32	59	52	46	83
9	Muhammad Nasyir	17	3.28	60	51	48	65
10	Muhammad Ridho	18	4.32	85	52	45	74
11	Panji Gumelar A	17	4.28	60	54	49	63
12	Rico Fernando	18	4.27	67	70	64	66
13	Rizky Ramadhani	18	5	60	47	42	100
14	Bayu Agus Setyawan	17	5	67	52	48	90
15	Hamsa Bregas Basusena	16	5	52	42	36	107
16	Restu Asfar Darmawan	16	3.41	70	60	59	58
17	Sidon Yodi Nugroho	18	2.31	60	65	48	43
18	Ari Susanto	17	2.52	67	59	55	47
19	Pandu Fauzan H	17	2.12	67	57	49	38
20	Faiz Nur Ikhsandi	18	2.45	65	60	56	45
21	Tri Nugroho	18	2	60	45	41	41
22	Arvino Raka Pratama	17	2.41	60	52	45	51
23	Septian Tri Antara	18	4.2	78	62	52	67
24	Faiz Nebuchad Nizzar	18	3.1	65	51	44	59
25	Arvan Pradana	18	3.37	75	63	55	56

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Peserta melakukan pemanasan



Gambar 2. Pemberian Instruksi dan percobaan oleh Peneliti

Lanjutan Lampiran 8



Gambar 3. Peserta mendengarkan pemberian instruksi dan percobaan



Gambar 4. Peserta melakukan instruksi dan percobaan

Lanjutan Lampiran 8



Gambar 5. Pelaksanaan *Harvard Step-Ups Tes*



Gambar 6. Pelaksanaan *Harvard Step-Ups Tes*

Lanjutan Lampiran 8



Gambar 7. Penghitungan denyut nadi dan pengisian data *Harvard Step-Ups Tes*