

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KKO KELAS XI
SMA NEGERI 2 PLAYEN SELAMA PANDEMI *COVID-19* KABUPATEN
GUNUNGGIDUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Indra Wijaya
NIM 17601241085

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KKO KELAS XI SMA NEGERI 2 PLAYEN SELAMA PANDEMI *COVID-19* KABUPATEN GUNUNGGKIDUL

Oleh:
Indra Wijaya
17601241085

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Subjek penelitian yang digunakan seluruh peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul, dengan jumlah 34 responden. Pengambilan data menggunakan metode survei, dengan instrumen yang digunakan berupa *Multistage Fitness Test (MFT)*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang mengacu pada norma baku *Multistage Fitness Test*, yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian memperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul secara rinci sebanyak 17 responden (50,00%) pada kategori *poor*, sebanyak 7 responden (20,59%) pada kategori *fair*, sebanyak 6 responden (17,65%) pada kategori *very poor*, sebanyak 3 responden (8,82%) pada kategori *good*, sebanyak 1 responden (2,94%) pada kategori *excellent* dan tidak ada responden (0%) pada kategori *superior*. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori *poor* (buruk) sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul adalah *poor* (buruk).

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Peserta didik KKO, Multistage, Pandemi Covid-19*

**LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF KKO CLASS XI SMA
NEGERI 2 PLAYEN DURING THE COVID-19 PANDEMIC
GUNUNGKIDUL REGENCY**

By:
Indra Wijaya
17601241085

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness during the Covid-19 pandemic for class XI KKO students at SMA Negeri 2 Playen, Gunungkidul Regency.

The design of this research is descriptive research. The research subjects used were all KKO students in class XI at SMA Negeri 2 Playen, Gunungkidul Regency, with a total of 34 respondents. Data were collected using a survey method, with the instrument used in the form of the Multistage Fitness Test (MFT). The data analysis technique uses descriptive analysis which refers to the standard norms of the Multistage Fitness Test, which is stated in the form of a percentage.

The results showed that the level of physical fitness during the Covid-19 pandemic of class XI KKO students at SMA Negeri 2 Playen, Gunungkidul Regency in detail as many as 17 respondents (50.00%) in the poor category, as many as 7 respondents (20.59%) in the poor category. fair category, as many as 6 respondents (17.65%) in the very poor category, as many as 3 respondents (8.82%) in the good category, 1 respondent (2.94%) in the excellent category and no respondents (0%) in the superior category. The highest frequency is in the poor (bad) category, so it can be concluded that the level of physical fitness during the Covid-19 pandemic for class XI KKO students at SMA Negeri 2 Playen, Gunungkidul Regency is poor (bad).

Keywords: Physical Fitness, KKO Students, Multistage, Covid-19 Pandemic

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indra Wijaya

NIM : 17601241085

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat kebugaran jasmani peserta didik KKO kelas XI
SMA Negeri 2 Playen selama pandemi *covid-19* Kabupaten
Gunungkidul

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, 9 November 2021



Indra Wijaya
NIM. 17601241085

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

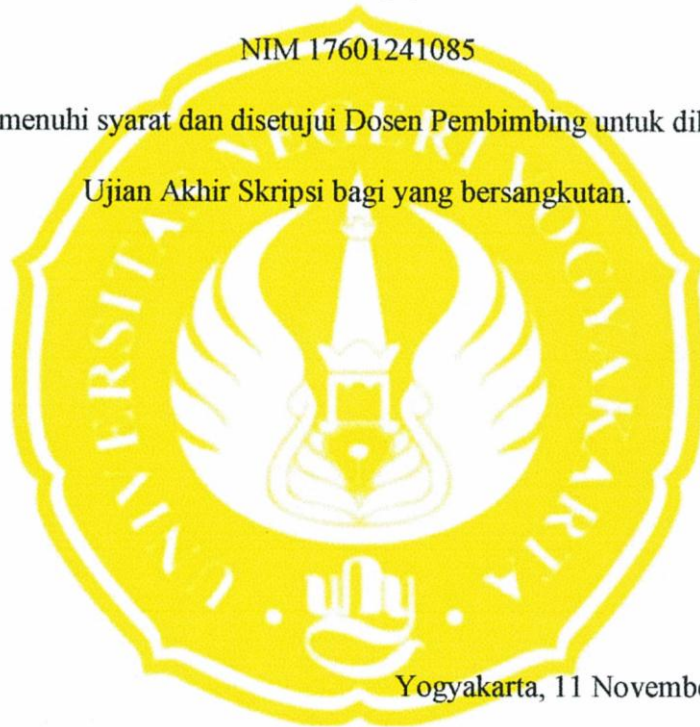
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KKO KELAS XI SMA NEGERI 2 PLAYEN SELAMA PANDEMI COVID-19 KABUPATEN GUNUNGKIDUL

Disusun oleh:

Indra Wijaya

NIM 17601241085

Telah memenuhi syarat dan disetujui Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.



Yogyakarta, 11 November 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan POR


Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.AIFO
NIP. 196107311990011001

Diketahui,
Dosen Pembimbing TAS


Dr. Nurhadi Santoso, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 197403172008121003

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KKO KELAS XI
SMA NEGERI 2 PLAYEN SELAMA PANDEMI COVID-19 KABUPATEN
GUNUNGGIDUL

Disusun oleh:

Indra Wijaya

NIM 17601241085

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 30 November 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Nurhadi Santoso, S Pd, M Pd Ketua Penguji/Pembimbing		24 / 2021 / 12
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or Sekertaris Penguji		26 / 2021 / 12
Dr. Jaka Sunardi, M Kes., AIFO Anggota		23 / 2021 / 12

Yogyakarta, ... Desember 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Wijwan Sundawan Suhartanto, M.Ed
NIP 196407071988121001



MOTTO

1. “Semua impian kita bisa menjadi kenyataan, jika kita memiliki keberanian untuk mengejarnya.” – Walt Disney
2. *La Yukallifullahu Nafsan Illa Wus'aha*
Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (Surah Al-Baqarah ayat-286).

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orangtua saya Bapak Moh. Darsono dan Ibu Lasmiyati 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.
2. Segenap keluarga besar yang selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan doa kepada saya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik KKO Kelas XI SMA Negeri 2 Playen selama pandemi *Covid-19* Kabupaten Gunungkidul menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test (MFT)*” 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. Dr. Nurhadi Santoso, S.Pd.,M.Pd. selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Jaka Sunardi, M. Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Tumisih, S.Pd. M.Pd. selaku kepala sekolah SMA Negeri 2 Playen yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian TAS ini.
5. Bapak Harjono S.Pd, Tri Haryanto S.Pd, Kastoyo Hadi, Wahyu Arifin selaku guru dan pelatih peserta didik KKO Kelas XI SMA Negeri 2 Playen yang telah membantu dan membimbing saya selama penelitian ini.
6. Teman-teman kelas saya PJKR C 2017, terima kasih kebersamaannya dan pengalaman yang berharga, maaf bila saya mempunyai banyak salah.
7. Seluruh sahabat-sahabat yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Semua pihak yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan tugas akhir skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 9 November 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Indra', with a horizontal line underneath.

Indra Wijaya
NIM. 17601241085

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	16
A. Latar Belakang Masalah	16
B. Identifikasi Masalah	18
C. Pembatasan Masalah	19
D. Rumusan Masalah	19
E. Tujuan Penelitian	19
F. Manfaat Penelitian	19
BAB II KAJIAN PUSTAKA	21
A. Kajian Teori	21
1. Kebugaran Jasmani	21
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	21
b. Komponen Kebugaran Jasmani	22
c. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	25
d. Alat Ukur Tes Kebugaran Jasmani	28
e. Manfaat Kebugaran Jasmani	32
f. Pemilihan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani	33
2. Pengertian <i>Covid-19</i> (Coronavirus)	34
3. Karakteristik Peserta didik	36

B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berpikir.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Subjek Penelitian	43
D. Definisi Operasional Variabel.....	43
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	44
1. Teknik Pengumpulan Data	44
2. Instrumen Penelitian.....	45
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	45
G. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan.....	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi	58
C. Saran-saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data Normatif VO ₂ Max Putri.....	31
Tabel 2.	Data Normatif VO ₂ Max Putra	31
Tabel 3.	Kategori Seluruh Peserta Didik	49
Tabel 4.	Kategori Peserta Didik Putra	51
Tabel 5.	Kategori Peserta Didik Putri.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Berpikir	41
Gambar 2.	Histogram VO2Max secara Keseluruhan	50
Gambar 3.	Histogram VO2Max Peserta didik Putra.....	52
Gambar 4.	Histogram VO2Max Peserta didik Putri.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengajuan Bimbingan	63
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	64
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	65
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes	66
Lampiran 5. Blanko <i>Multistage Fitness Test</i>	67
Lampiran 6. Norma <i>Multistage Fitness Test</i>	68
Lampiran 7. Hasil Pengambilan Data <i>Multistage Fitness Test</i>	74
Lampiran 8. Dokumentasi	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan komponen terpenting dalam tubuh manusia untuk melakukan aktivitas fisik maupun latihan. Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui sekolah salah satunya adalah sekolah berbasis olahraga yaitu sekolah khusus olahraga (KKO), khususnya kelas olahraga atau KKO SMA Negeri 2 Playen. Peserta didik KKO dapat meningkatkan prestasi olahraga maupun kebugaran jasmaninya melalui latihan rutin yang diadakan di sekolah sesuai dengan cabang olahraga yang peserta didik tekuni. Cabang olahraga yang tersedia SMA Negeri 2 Playen yaitu: atletik, sepak bola, bola voli, bola basket, karate, pencak silat, renang, bulu tangkis, dan tenis meja. Latihan yang dilakukan peserta didik KKO dilakukan 2x seminggu dilaksanakan di hari Kamis dan Sabtu pagi mulai pukul 07.00-10.00 WIB.

Virus *Covid-19* mengakibatkan berbagai sektor mulai dari sektor ekonomi hingga pendidikan menjadi lumpuh. Mewabahnya virus *Covid-19* mengakibatkan seluruh aktivitas menjadi dibatasi, sehingga masyarakat dituntut mengurangi aktivitas di luar rumah dan menghindari kerumunan. Pemerintah khususnya Indonesia menghimbau kepada seluruh masyarakat untuk tetap mematuhi protokol kesehatan. Menteri Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang “Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease (Covid-19)*” maka kegiatan belajar dilakukan secara *daring/online* dalam rangka pencegahan penyebaran *Coronavirus Disease (Covid-19)*”. (Menteri Pendidikan, 2020).

Pendidikan yang biasanya dilakukan secara tatap muka kini harus dilakukan secara *daring/online* guna mengurangi penyebaran virus *Covid-19*. Pembelajaran secara *daring/online* berpengaruh pada latihan peserta didik KKO SMA Negeri 2 Playen dimana dengan adanya pandemi yang sebelumnya latihan diawasi secara langsung oleh pelatih kini latihan dilakukan secara mandiri di rumah namun tetap dipantau pelatih dengan mengirimkan bukti foto atau video saat melakukan latihan. Peserta didik mengalami berbagai kendala selama latihan mandiri secara *daring* atau *online*, kendala yang sering dialami berupa ketersediaan sinyal dan *gadget* atau *handphone*. Kegiatan yang berbasis *daring* atau *online* mengakibatkan menurunnya minat peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik.

Kegiatan peserta didik pada masa pandemi *Covid-19* didominasi oleh kegiatan secara *daring* atau *online*. Kegiatan yang dilakukan secara *daring* atau *online* mendorong peserta didik untuk melakukan latihan mandiri di rumah. Latihan mandiri berbeda dengan latihan bersama yang membuat antusias peserta didik semakin tinggi. Selain menurunnya antusias peserta didik, kurangnya fasilitas yang memadai juga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen. Ketersediaan fasilitas yang kurang memadai di rumah untuk latihan juga menjadi penghambat, karena tidak semua peserta didik memiliki fasilitas yang lengkap untuk menunjang kebugaran jasmani.

Berdasarkan pada uraian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian kepada peserta didik KKO Kelas XI SMA Negeri 2 Playen yang sebelumnya belum pernah dilakukan. Namun, dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi pada tingkat

kebugaran jasmani peserta didik KKO Kelas XI SMA Negeri 2 Playen pada komponen kardiorespirasi yang diukur menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test (MFT)*. Lebih lanjut peneliti membuat karya ilmiah dengan judul “Tingkat kebugaran jasmani peserta didik KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen selama pandemi *Covid-19* Kabupaten Gunungkidul.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Menurunnya minat peserta didik KKO Kelas XI SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul untuk melakukan aktivitas fisik.
2. Latihan mandiri yang dibebankan kepada seluruh peserta didik KKO Kelas XI SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul kurang efektif karena kurangnya pengawasan dari pihak sekolah.
3. Peserta didik KKO Kelas XI SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul enggan latihan mandiri karena latihan mandiri lebih membosankan dibandingkan latihan bersama.
4. Kurangnya fasilitas yang memadai di rumah untuk latihan, karena tidak semua peserta didik KKO Kelas XI SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul memiliki alat untuk menunjang kebugaran jasmani.
5. Belum diketahui kebugaran jasmani peserta didik KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan untuk dapat lebih fokus dalam pelaksanaan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen selama pandemi *Covid-19* Kabupaten Gunungkidul pada komponen kardiorespirasi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperbanyak dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema skripsi ini.

2. Praktis

a) Bagi Guru

Dapat memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik dimasa pandemi *Covid-19*, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk memberikan pembelajaran yang sesuai dengan keadaan peserta didik untuk menjaga kebugaran jasmani dimasa pandemi *Covid-19*.

b) Bagi Peserta didik

Penelitian ini diharapkan peserta didik dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing sehingga dari hasil pengukuran mereka dapat mengatur program latihan untuk diri masing-masing.

c) Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga menambah kelengkapan ilmu pengetahuan yang sudah ada sebelumnya dan pertimbangan dalam menentukan materi pembelajaran yang akan diberikan di masa pandemi *Covid-19*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani adalah merupakan bagian terpenting dari manusia. Manusia tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Menurut Arma Abdoellah dan Agus Mandji yang dikutip oleh Hidayat (2010:7) “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas setiap hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan”. Sedangkan, menurut Sutrisno dan Kadafi (2009:52), “kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, daya mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebih”.

Menurut Safrit (1981:212) Ada dua definisi yang biasa digunakan. Dari sudut pandang fisiologis kebugaran jasmani adalah “kapasitas seseorang untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari latihan tersebut”. Definisi kebugaran jasmani yang lebih umum adalah “kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang, dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang”.

Dengan demikian, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk melaksanakan tugas maupun aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga memiliki sisa tenaga untuk melakukan aktivitas

lain atau menikmati waktu luang untuk bersantai maupun menghadapi keadaan darurat bila datang.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Lutan (2002:7-8) “kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan Seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas”. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seorang, komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Menurut Suharjana (2013:7-8) “Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan”. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari beberapa komponen sebagai berikut:

- 1) Daya tahan paru jantung. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.

- 3) Daya tahan otot. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang.
- 4) Fleksibilitas atau kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- 5) Komposisi tubuh. Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase lemak tubuh.

Komponen kebugaran jasmani selain berhubungan dengan kesehatan, adapun komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yang terdiri dari sebagai berikut:

- 1) Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar dan cabang olahraga permainan. “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut dalam waktu yang singkat” Harsono (1988: 216). Bompa dan Tudor O (1983:249) mengatakan, “kecepatan adalah kemampuan memindahkan badan atau menggerakkan suatu benda atau objek secara sangat cepat.” Maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut dalam waktu yang singkat dan cepat.
- 2) Menurut Nurhasan (2005: 3) mengatakan, “reaksi adalah waktu saat diberikan rangsang sampai terjadinya kontraksi suatu otot”. Kecepatan reaksi erat kaitannya dengan gerak reflek seseorang, seseorang yang memiliki gerak reflek yang baik biasanya cepat untuk menanggapi suatu rangsangan. Menurut

Sumintarsih (2007: 30), kecepatan reaksi adalah kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi. Dapat disimpulkan bahwa reaksi merupakan kecepatan waktu yang digunakan untuk menanggapi rangsangan kontraksi otot.

- 3) Keseimbangan menurut Nurhasan (2005:3) adalah “kemampuan seseorang untuk mengontrol bagian-bagian dari tubuh dalam mempertahankan suatu posisi.” “Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kestabilan tubuh (*equilibrium*) saat bergerak.” (Sharkey, 2003:352). Jadi, keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol bagian tubuh dalam mempertahankan posisi agar stabil.
- 4) “Kelincahan merupakan kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi” (Sumintarsih, 2007:30). Kelincahan adalah untuk mengubah arah dengan cepat dengan tetap mempertahankan kontrol tubuh (Sharkey, 2003:351). Jadi, kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat dengan tetap mempertahankan kontrol tubuh.
- 5) Nurhasan (2005:3) mengatakan, “Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu gerak yang bermakna.” Menurut Sumintarsih (2007:30), “koordinasi adalah kemampuan untuk menggunakan panca indra bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan kecepatan tinggi.” Maka koordinasi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang menggabungkan

berbagai macam gerak dengan panca indra menjadi suatu gerak yang harmonis dan kecepatan tinggi.

- 6) Nurhasan (2005:3) mengatakan “power adalah hasil gabungan antara kecepatan dan kekuatan.” Daya ledak (*Power*) Menurut Sumintarsih (2007:30), “daya ledak adalah laju ketika seseorang melakukan gerakan atau hasil dari daya dan kecepatan.” Daya diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan beban maksimal dalam satu gerakan atau sering disebut kekuatan, sehingga daya ledak adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Jadi, daya ledak dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan beban maksimal dalam satu gerakan dari hasil gabungan antara kecepatan dan kekuatan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani suatu bagian dari indikator ketercapaian seluruh kebugaran jasmani. Komponen kebugaran jasmani terbagi menjadi dua yaitu berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, *fleksibilitas* atau kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan, komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, reaksi, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan daya ledak.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap peserta didik. Menurut Irianto (2004:7) beberapa hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi

tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat dan olahraga, dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60% ,lemak 25% dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga di tuntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minuman alkohol dan makan berlebihan secara tidak teratur.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari – hari dengan nyaman.

3) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran) manfaat sosial (menambah percaya diridan saran berinteraksi dan saran berinteraksi).

Selain ketiga faktor diatas, ada salah satu faktor utama yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi. Karena setiap kebugaran jasmani tidak lepas dari daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan paru-jantung, dengan daya tahan kardiorespirasi ini secara umum dapat mewakili tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut Depdiknas (2000:54) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan paru jantung adalah sebagai berikut:

1) Keturunan (genetik)

Dari penelitian yang telah dilakukan dibuat kesimpulan bahwa kemampuan VO_2Max 93,4% ditentukan oleh faktor genetik yang hanya dapat diubah dengan latihan. Faktor genetik yang berperan dapat membedakan kapasitas jantung, paru, sel darah merah dan hemoglobin juga persentase *slow twitchfiber*.

2) Umur

Mulai anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan jantung (kardiorespirasi) meningkat, mencapai maksimal pada umur 20-30 tahun dan kemudian berbanding terbalik dengan umur, sehingga pada orang yang berumur 70 tahun diperoleh daya tahan 50% dari yang dimilikinya pada umur 17 tahun. Hal ini disebabkan oleh penurunan faal organ transport dan penggunaan O² yang terjadi akibat bertambahnya umur. Tetapi curamnya penurunan dapat berkurang bila tetap melakukan olahraga aerobik.

3) Jenis Kelamin

Sampai dengan umur pubertas tidak terdapat perbedaan daya tahan jantung (kardiorespirasi) laki-laki dan wanita, setelah umur tersebut nilai pada wanita lebih rendah 15-25% daripada pria. Perbedaan tersebut disebabkan oleh adanya perbedaan maksimal *muscular power* yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, kapasitas paru dan sebagainya.

4) Kebiasaan Berolahraga

Istirahat di tempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan jantung (kardiorespirasi). Efek latihan aerobik selama 8 minggu setelah istirahat memperlihatkan peningkatan daya tahan jantung (kardiorespirasi). Macam aktivitas fisik akan mempengaruhi nilai daya tahan kardiorespirasi. Seseorang yang melakukan lari jarak jauh mempunyai daya tahan kardiorespirasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang melakukan gymnastic dan main anggar. Pada penderita obesitas aktivitas fisik yang terarah juga meningkatkan kesegaran jasmani di samping terjadi penurunan berat badan.

5) Kebiasaan Merokok

Intensitas adalah keadaan, tingkatan dan ukuran intensnya. Sedangkan perilaku merokok menurut uraian sebelumnya adalah suatu aktivitas membakar tembakau dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dandapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya serta dapat menimbulkan dampak buruk baik bagi si perokok itu sendiri maupun orang-orang disekitarnya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yaitu interaksi secara langsung maupun tidak langsung. Interaksi secara langsung meliputi : Keturunan (genetik), umur, jenis kelamin, kebiasaan berolahraga, kebiasaan merokok. Sedangkan, interaksi secara tidak langsung meliputi : makan, istirahat, dan berolahraga.

d. Alat Ukur Tes Kebugaran Jasmani

Alat ukur tes kebugaran jasmani merupakan instrumen yang diperlukan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang, sehingga dapat diketahui seberapa baik/tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut Arikunto (2006 : 223) “untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti. Digunakan tes instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi”. Terdapat berbagai variasi tes kebugaran kardiorespirasi yang lazim digunakan untuk menetapkan nilai VO₂Max. Menurut Sudarmo SP dalam skripsi Jaya (2012 : 12), “jadi seseorang yang mempunyai VO₂Max yang baik maka dalam penggunaan oksigen akan lebih maksimal sehingga daya tahan kardiorespirasi menjadi lebih baik pula dan akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang”. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, tidak akan mudah lelah atau capek setelah melakukan aktivitas keseharian kalau terjadi kelelahan dengan sedikit istirahat dapat mengembalikan kondisi tubuh seperti sediakala.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, antara lain:

1) Tes lari 12 menit atau *CooperTest*

Cooper Test adalah tes kebugaran fisik. Tes ini dirancang oleh Kenneth. H. Cooper pada tahun 1968 untuk penggunaan militer AS. Dalam bentuk aslinya, tujuan dari tes ini adalah untuk berlari sejauh mungkin dalam 12 menit. Tujuan dari *Cooper Test* adalah untuk menguji kebugaran *aerobic* (kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen ketika berlari). Peralatan yang dibutuhkan dalam tes ini

antara lain: lintasan lari, marking cones, lembar observasi, stop watch. Prosedur dari *Cooper Test* yang pertama dilakukan adalah menandai interval jarak sekitar trek untuk membantu dalam mengukur jarak saat selesai.

2) Tes lari 2,4 KM

Tes lari 2,4 km dirancang oleh cooper untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang. Tes ini mengukur waktu tempuh peserta sejauh 2,4 km dan waktu yang dicatat dimasukkan kedalam tabel pengkategorian kebugaran milik cooper, waktu yang dicatat dalam satuan menit dua angka di belakang koma.

3) Tes jalan–lari 15 menit (*Tes Balke*)

Tes jalan lari adalah salah satu tes kebugaran jasmani dengan mengukur VO_2Max seseorang. Diukur jarak yang mampu ditempuh selama 15 menit kemudian di masukkan kedalam rumus.

4) *Harvard step–ups test*

Tes ini adalah pengukuran untuk mengetahui kemampuan *aerobic* yang dibuat oleh Brouha tahun 1943. Tes Harvard merupakan tes ketahanan terhadap kardiorespirasi. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Subjek (orang yang melakukan tes) melangkah naik turun bangku pada papan setinggi 45cm. Jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan, kemudian subjek di dudukan dan merupakan akhir dari tes, lalu denyut jantungnya di hitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5 dan 3 sampai 3,5 menit.

5) Tes Kesegaran Jasmani (*TKJI*)

Ada berbagai tes kesegaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16 – 19 tahun dari departemen pendidikan nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

1. Tes Lari 60 Meter Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari.
2. Tes Gantung Siku (putri) dan angkat tubuh (putra), tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 60 detik tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat Tegak tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai.
5. Lari 1200 meter tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung (kardiorespirasi).

6) *Multistage Fitness Test (MFT)*

Tes ini mengukur koordinasi jantung, paru dan pembuluh darah atau kardiorespirasi. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran yang baik ketika memiliki kardiorespirasi yang baik. Pada tes ini peserta melakukan lari 20 meter secara bolak-balik. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin tinggi kardiorespirasinya.

Tes ini bersifat langsung dilakukan di lapangan terbuka dengan serangkaian nada untuk menentukan irama setiap shuttle-nya. Rangkaian 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 peserta. Peserta akan berhenti apabila tidak mampu lagi mempertahankan ketepatan langkahnya, tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal yang dimiliki peserta tersebut. “Berdasarkan hasil penelitian tes ini memiliki validitas yang tinggi untuk mengukur kemampuan seseorang menghirup oksigen secara maksimal dalam waktu tertentu” (Sukadiyanto, 2011: 85). Untuk menghitung hasil penelitian dengan menyamakan kriteria menggunakan pedoman. Kriteria nilai kondisi fisik ada 5, antara lain *very poor*, *poor*, *fair*, *good*, *excellent*, dan *superior* (Dwikusworo, 2000: 93).

Berikut tabel norma kebugaran jasmani dari Heywood sebagai berikut :

Tabel 1. Data Normatif VO₂Max Putri

Normatif data VO₂Max Female (Heywood, 1998)

Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	<25	25-30	31-34	35-38	39-41	>41
20-29	<24	24-28	29-32	33-36	37-41	>41
30-39	<23	23-27	28-31	32-36	37-40	>40
40-49	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	>36
50-59	<20	20-22	23-26	27-31	32-35	>35
60 +	<17	17-19	20-24	25-29	30-31	>31

Sumber : *Brianmac Sport Coach* (diakses 4 Mei 2021)

Tabel 2. Data Normatif VO₂Max Putra

Normatif data VO₂Max Male (Heywood, 1998)

Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	<35	35-37	38-44	45-50	51-55	>55
20-29	<33	33-35	36-41	42-45	46-52	>52
30-39	<31	31-34	35-40	41-44	45-49	>49
40-49	<30	30-32	33-38	39-42	43-47	>48
50-59	<26	26-30	31-35	36-40	41-45	>45
60 +	<20	20-25	26-31	32-35	36-44	>44

Sumber : *Brianmac Sport Coach* (diakses 4 Mei 2021)

Instrumen tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada penelitian ini adalah *Multistage Fitness Test (MFT)*. Alasan penulis memilih menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)* karena peserta didik KKO merupakan peserta didik yang dituntut untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, namun pada masa pandemi *Covid-19* latihan yang dilakukan oleh seluruh peserta didik mengalami kendala, karena latihan yang dilakukan secara mandiri dan tidak diawasi oleh pelatih maupun guru secara langsung. *Multistage Fitness Test (MFT)* merupakan instrumen yang dapat menentukan tingkat kebugaran jasmani karena dengan instrumen ini peneliti dapat mengukur kebugaran daya tahan jantung paru atau kardiorespirasi, seperti pernyataan Suharjana (2013:119) “kebugaran kardiorespirasi merupakan komponen yang paling utama dan dapat dikatakan sebagai modal pokok bagi kebugaran jasmani.”

e. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani tentulah memiliki beberapa manfaat yang terbagi menjadi beberapa golongan. Menurut Kosasih (1985: 10-11) manfaat kebugaran jasmani meliputi:

- 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan:
 - a. Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
 - b. Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
 - c. Kebugaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan produktifitas dan efisiensi kerja.

- d. Kebugaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan.
- 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan:
- a. Kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.
 - b. Kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri saat menghadapi kelahiran.
- 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia:
- a. Kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
 - b. Kebugaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik.

f. Pemilihan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Penelitian

Pada penelitian ini peneliti ingin mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen untuk mengetahui seberapa baik daya tahan jantung paru atau kardiorespirasinya. Kardiorespirasi peserta didik kelas olahraga yang baik dapat mewujudkan sistem pembinaan olahraga nasional. “Sistem pembinaan kelas olahraga merupakan bagian integral dari sistem pembinaan olahraga nasional.” (Depdiknas, 2010:10) Berdasarkan pertimbangan dan instrumen tes yang telah ada sebelumnya, karena pada instrumen *multistage fitness test (MFT)* memiliki beberapa kelebihan yang cocok digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian pada masa pandemi ini dengan berbagai keterbatasan. Pada tes ini variabel yang diukur adalah daya tahan aerobik, maka instrumen *Multistage Fitness Test (MFT)* sangat cocok untuk mengukur daya tahan aerobik.

Berikut beberapa kelebihan *Multistage Fitness Test* :

1. Kelompok besar ataupun kecil dapat melakukan tes ini sekaligus secara bersama sehingga dapat menghemat biaya dan waktu.
2. Tidak membutuhkan ruangan atau gedung yang luas, karena dapat dilakukan di luar ruangan atau ruangan terbuka.
3. Selain itu, alat yang dibutuhkan untuk melaksanakan tes tidak banyak.
4. Merupakan tes untuk energi aerobik sehingga dapat meningkatkan daya tahan atlet dan peserta latihan secara berlanjut.
5. *Multistage Fitness Test* merupakan salah satu tes fisik yang sangat cocok dilakukan oleh atlet untuk mengetahui kardiorespirasinya.

2. Pengertian *Covid-19* (Coronavirus)

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis *coronavirus* yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). *Coronavirus Diseases 2019 (Covid-19)* adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. “Tanda dan gejala umum infeksi *Covid-19* antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari”. (Yurianto, 2020).

Saat ini *Covid-19* menjadi perhatian utama dunia. “Dengan cepatnya penyebaran penyakit disertai penambahan kasus yang masih terus melonjak, termasuk di Indonesia, serta beragamnya manifestasi klinis *Covid-19* berpotensi

pada kolapsnya sistem kesehatan” (Vollono *dkk.*, 2020: 109-112). Periode inkubasi untuk *Covid-19* antara 3-14 hari. Ditandai dengan kadar leukosit dan limfosit yang masih normal atau sedikit menurun, serta pasien belum merasakan gejala. Selanjutnya, virus mulai menyebar ke aliran darah, terutama menuju ke organ yang mengekspresikan ACE2 dan pasien mulai merasakan gejala ringan. Empat sampai tujuh hari dari gejala awal, kondisi pasien mulai memburuk dengan ditandai oleh timbulnya sesak, menurunnya limfosit, dan perburukan lesi di paru. Jika fase ini tidak teratasi, dapat terjadi *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARSD), sepsis, dan komplikasi lain. “Tingkat keparahan klinis berhubungan dengan usia (di atas 70 tahun), komorbiditas seperti diabetes, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), hipertensi, dan obesitas” (Gennaro *dkk.*, 2020: 1-11). “Gejala klinis umum yang terjadi pada pasien *Covid-19*, diantaranya yaitu demam, batuk kering, dispnea, fatigue, nyeri otot, dan sakit kepala” (Lapostolle *dkk.*, 2020). “Peserta didik yang terinfeksi namun tanpa gejala dapat menjadi sumber penularan SARS-CoV-2 dan beberapa diantaranya mengalami progress yang cepat, bahkan dapat berakhir pada ARDS dengan *case fatality rate* tinggi” (Meng *dkk.*, 2020).

Aktivitas yang melibatkan kumpulan orang-orang kini mulai dibatasi seperti bersekolah, bekerja, beribadah dan lain sebagainya. Pemerintah sudah menghimbau untuk bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah untuk menekan angka pasien yang terpapar *Covid-19*. Menteri Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang “Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease (Covid-19)* maka kegiatan belajar dilakukan secara daring (online) dalam rangka

pengecahan penyebaran *Coronavirus Disease (Covid-19)*”. (Menteri Pendidikan, 2020).

3. Karakteristik Peserta didik KKO Kelas XI SMA Negeri 2 Playen

Kelas olahraga SMA Negeri 2 Playen menuntut peserta didik berprestasi di bidang olahraga sebagai bentuk pelaksanaan pembinaan olahraga nasional. “Sistem pembinaan kelas olahraga merupakan bagian integral dari sistem pembinaan olahraga nasional.” (Depdiknas, 2010:10). Prestasi olahraga yang bagus tentunya tak lepas dari perkembangan fisik maupun mental yang bagus. Pada usia yang berkisar 15-19 tahun tentunya masa SMA khususnya kelas XI, adalah masa dimana peserta didik menikmati perkembangan fisik maupun mental. Berikut di bawah ini merupakan pemikiran dan pendapat para ahli mengenai beberapa hal yang menyangkut tentang perkembangan peserta didik di kelas XI secara luas. Menurut Muss dalam Sarlito (2008: 22-23) menyatakan :

Umur 15-20 tahun: masa kesempurnaan remaja (*adolescence proper*) dan merupakan puncak perkembangan emosi. Dalam tahap ini terjadi perubahan dari kecenderungan mementingkan diri sendiri kepada kecenderungan memperhatikan kepentingan orang lain dan kecenderungan memperhatikan harga diri.

Petro Blos dalam Sarlito (2008: 24-25) berpendapat bahwa “perkembangan pada hakikatnya adalah usaha penyesuaian diri (*coping*), yaitu untuk secara aktif mengatasi stres dan mencari jalan keluar baru dari berbagai masalah”. Petro Blos dalam Sarlito (2008:24-25) menambahkan bahwa dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan adalah melalui tahap remaja akhir (*late adolescence*) atau masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal di bawah ini:

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dalam pengalaman baru.
- c. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri).
- e. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa remaja di usia ini sudah bisa memutuskan karir masa depan yang diinginkan, dengan labilnya emosi peserta didik di umur ini bukan berarti peserta didik tidak bisa menyikapi permasalahan tentang pilihan yang harus diputuskan serta masalah-masalah tentang pencaarian jati diri. Hal tersebut justru membuat peserta didik di usia ini sudah mulai menyadari potensi apa yang ada dalam dirinya, bagaimana cara mengembangkannya dan langkah apa yang harus diambil agar mereka lebih matang serta sukses dikemudian hari.

B. Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan tentang tingkat kebugaran jasmani dapat disajikan sebagai berikut:

1. Penelitian yang ditulis oleh Damar Puspo Prakoso dan Setiyo Hartoto (2015) yang berjudul “Pengukuran Tingkat Kebugarann Jasmani Terhadap Peserta didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Dr.Soetomo Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA dr. Soetomo Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 20 peserta didik SMA dr. Soetomo Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani maka dapat

diketahui persentase peserta didik yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 15 orang dengan persentase sebesar 75% dan masuk dalam kategori kurang sebanyak 5 orang dengan persentase sebesar 25% sedangkan yang masuk dalam kategori sedang, baik, baik sekali, dan sangat baik sekali sebanyak 0 dengan persentase sebesar 0%. Maka disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA dr. Soetomo Surabaya tergolong rendah.

2. Penelitian yang ditulis oleh Thimang Adi Suryana dan Juanita Dolores H.N. (2016) yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas XI Program IIS di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI program MIA dan IIS di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto. Populasi dalam penelitian ini adalah 172 peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei dengan hasil perhitungan rata-rata memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang dengan nilai tes kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test* kelas XI MIA dan IIS yaitu: 1. Tingkat kebugaran jasmani untuk peserta didik kelas XI MIA dengan jumlah peserta didik keseluruhan yaitu 74 Peserta didik ada 3 peserta didik kategori baik 4,05%, ada 5 peserta didik kategori sedang 6,76% ada 21 peserta didik kategori kurang 28,38% dan ada 45 peserta didik kategori sangat kurang 60,68%. 3. Tingkat kebugaran jasmani kelas XI MIA dan IIS dengan jumlah keseluruhan yaitu 172 peserta didik ada 1 peserta didik kategori sangat baik 0,58% , ada 6 peserta didik kategori baik 3,49% ada 16 peserta

didik kategori sedang 9,30% ada 49 peserta didik kategori kurang 28,49% dan ada 100 peserta didik kategori sangat kurang 58,14%.

C. Kerangka Berpikir

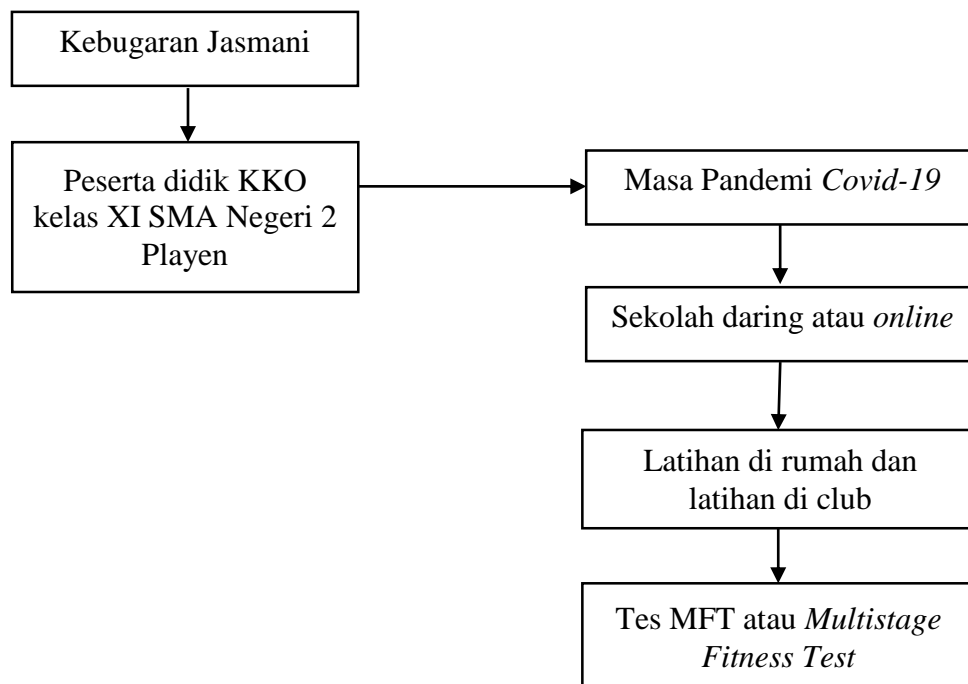
Kebugaran Jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Dengan tingkat kesehatan yang tinggi, maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi membuat seseorang mampu melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran atau kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013 : 2). Kebugaran jasmani yang baik bisa diperoleh apabila salah satu komponen kebugaran jasmani dapat dipenuhi salah satunya yaitu kebugaran kardiorespirasi.

Kebugaran kardiorespirasi sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif, sehingga manusia dapat melakukan aktivitas fisik atau pekerjaan dengan maksimal. Namun, dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi yang rendah atau buruk maka akan mempengaruhi kerja otot dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif menjadi kurang maksimal. Sehingga, aktivitas fisik atau pekerjaan yang dikerjakan oleh manusia kurang produktif. Kebugaran kardiorespirasi dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani di sekolah dan latihan fisik penunjang lainnya secara teratur dan terukur.

Tahun 2020 banyak sekolah yang diliburkan sebagai dampak pandemi *Covid-19*. Khususnya peserta didik KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen. Kebijakan yang dilakukan demi menghambat laju penyebaran *Covid-19*, sehingga

pembelajaran sekolah dilakukan secara *online* atau *daring*. Pembelajaran secara *online* atau *daring* sering dikenal dengan pembelajaran dari rumah yang cenderung lebih sering menggunakan *gadget/smartphone*. Pembelajaran dari rumah menyebabkan peserta didik lebih senang bermalas-malasan dan bermain *gadget*. Pembelajaran secara *daring* atau *online* mendorong seluruh peserta didik KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen melakukan aktivitas fisik atau latihan di rumah maupun di club. Namun, kurangnya fasilitas yang memadai di rumah maupun di club dan kurangnya pengawasan dari pihak sekolah membuat peserta didik tidak melakukan aktivitas atau latihan fisik secara maksimal, bahkan enggan melakukan aktivitas atau latihan fisik. Sedangkan, waktu dan jumlah peserta didik yang dapat mengikuti aktivitas fisik ataupun latihan fisik terbatas, dikarenakan kebijakan pemerintah dimasa pandemi untuk meminimalisir penyebaran virus *Covid-19*.

Aktivitas yang dibatasi menyebabkan kebugaran jasmani seluruh peserta didik KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen tidak terjaga, dan belum diketahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani seluruh peserta didik KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen. Mengingat pentingnya menjaga kebugaran kardiorespirasi untuk menunjang kebugaran jasmani, peneliti ingin mengkaji secara ilmiah tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test (MFT)* agar dapat diketahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Playen selama masa pandemi *Covid-19*.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Selama masa pandemi *Covid-19* Peserta didik KKO Kelas XI di SMA Negeri 2 Playen” merupakan 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 antar fenomena yang diselidiki tentang tingkat kebugaran selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode observasi adalah suatu aktivitas memperhatikan dengan langsung atau disebut dengan pengamatan. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Lokasi penelitian ini di laksanakan di halaman SMA Negeri 2 Playen Gunungkidul dikarenakan pada waktu pelaksanaan penelitian lapangan basket digunakan untuk kepentingan sekolah.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 7 dan 9 bulan September 2021, yang bertempat di halaman SMA Negeri 2 Playen Gunungkidul. Penelitian dilaksanakan selama 2 hari karena pada masa pandemi diwajibkan untuk menjaga jarak dan menghindari kerumunan sehingga peneliti mencari solusi dengan melaksanakan kegiatan penelitian selama 2 hari dan peserta dibagi menjadi 2 kelompok. Pengelompokan disesuaikan dengan jenis kelamin peserta didik. Hari pertama tanggal 7 september pengambilan data peserta didik laki-laki. Sedangkan pada tanggal 9 september pengambilan data peserta didik putri.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul, yang berjumlah 34 peserta didik. Populasi dalam penelitian ini, peneliti ingin mengkaji tingkat kebugaran jasmani selama pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul yang berjumlah 34 peserta didik (22 putra dan 12 putri). Maka sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling dimana tujuan dari total sampling adalah menjadikan seluruh peserta didik KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul sebagai sampel penelitian yang berjumlah 34 (22 putra dan 12 putri).

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian ini adalah tingkat kebugaran selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test*. Adapun definisi operasional variabel oleh

penulis tersebut sebagai derajat tingkat kebugaran jasmani peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul yang diukur menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test (MFT)*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan metode survei. Kemudian, peneliti mengajukan surat izin penelitian ke pihak sekolah. Peneliti berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk melakukan tes *Multistage Fitness Test*, bahwa pelaksanaan *Multistage Fitness Test* dilaksanakan selama 2 hari yaitu tanggal 7 dan 9 September 2021 dan pihak sekolah menyetujuinya.

Pelaksanaan *Multistage Fitness Test* dilaksanakan di halaman SMA Negeri 2 Playen, teknik tes pengukuran daya tahan aerobik dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (tes lari multistage) dengan cara lari bolak-balik menempuh jarak 20 meter dibantu dengan CD ataupun *software multistage* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran aerobik dengan langkah-langkah berikut:

- 1) Peserta melakukan pemanasan atau *warming up* sebelum melakukan test.
- 2) Pemberian tanda pada ukuran jarak 20 meter.
- 3) Pemutaran CD ataupun *software* irama *multistage*.
- 4) Memberikan instruksi pada pesertake batas garis start bersamaan dengan bunyi “tut” berikut. Apabila pesertatiba dibatas garis sebelum bunyi “tut” pesertaharus berbalik dan menunggu bunyi sinyal tersebut kemudian kembali ke garis berlawanan dan mencapainya bersama-sama dengan sinyal berikut.

- 5) Pada akhir setiap satu menit, interval di setiap bunyi “tut” dipersingkat atau diperpendek, sehingga kecepatan lari semakin meningkat dan berangsur menjadi lebih cepat.
- 6) Pastikan bahwa setiap kali pesertamencapai garis batas sebelum berbalik. Tekankan pada peserta untuk pivot (satu kaki digunakan sebagai tumpuan dan kaki yang lain digunakan untuk berputar) dan berbalik bukannya berbalik dengan memutar terlebih dahulu (lebih banyak menyita waktu).
- 7) Setiap peserta meneruskan larinya selama mungkin sampai ia tidak mampu lagi mengikuti irama dari CD player. Kriteria menghentikan lari peserta apabila pesertadua kali berturut-tureut gagal mencapai garis batas dalam jarak dua langkah disaat sinyal “tut” dibunyikan.
- 8) Pesertamelakukan pendinginan atau *cooling down* setelah selesai melakukan tes dan jangan langsung duduk.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah. (Arikunto, 2010:203). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Multistage Fitness Test (MFT)*.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam sebuah penelitian suatu instrumen penelitian memiliki validitas dan reliabilitas instrumen. Menurut Mardapi (2012:37) validitas merupakan dukungan bukti dan teori terhadap penafsiran skor dengan tujuan penggunaan tes. Dengan

demikian, validitas merupakan landasan paling dasar guna mengembangkan dan mengevaluasi sebuah tes. Menurut Arikunto (2010:142) reliabilitas merujuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen *Multistage Fitness Test* atau *Bleep Test* memiliki validitas sebesar 0,915 dan koefisien reliabilitas 0,868 (Nurhasan & Cholil, 2007:76).

“Test lari *multistage* adalah tes dengan cara lari bolak-balik menempuh jarak 20 meter” (Sukadiyanto, 2005:49). Test ini dibantu dengan CD ataupun *software multistage* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran aerobik. Peralatan lain yang mendukung yaitu CD ataupun *software multistage*, pengeras suara, alat tulis, serta lintasan lari *multistage*.

G. 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 seberapa baik tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma penilaian dan klasifikasi VO₂Max remaja usia 13-19 tahun.

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 tes lari *Multistage Fitness Test* untuk mengetahui level dan jumlah bolak-balik. Data yang didapat berupa data kasar. Data tersebut lalu dimasukkan ke dalam norma tes. Kemudian

distribusi frekuensi dari data yang telah dikategorikan berdasarkan norma tersebut dituangkan dalam persentase. Menghitung persentase responden yang masuk pada kategori tertentu disetiap aspek menurut Sudijono (2011: 372), dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan:

- P : Persentase yang dicari
- F : Frekuensi
- N : Jumlah seluruh peserta

Dengan hasil dari data taksiran tersebut kemudian dikelompokkan dalam lima klasifikasi daya tahan aerobik yaitu *very poor*, *poor*, *fair*, *good*, *excellent*, dan *superior*. Penghitungan tersebut berdasarkan perhitungan statistik dari data taksiran, kemudian dibuat tabel dan grafik mengenai tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen dan dapat dibuat kesimpulan dan saran sebagai hasil akhir penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 34 responden. Data tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul diperoleh dari *multistage test*. Data tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul berupa kemampuan responden dalam melakukan lari bolak balik dengan aba-aba yang sudah ditentukan dari kaset yang diputar. Selanjutnya data dimaknai dengan dikonversikan ke dalam skor baku kebugaran jasmani dari *Multistage Fitness Test* yang kemudian disusun ke dalam distribusi frekuensi, dan dibuat bentuk kategori menurut norma baku yang sudah ditentukan dalam bab sebelumnya, yang terdiri dari enam kategori yaitu: *very poor*, *poor*, *fair*, *good*, *excellent*, dan *superior*.

Perhitungan hasil penelitian menunjukkan kategori tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul adalah sebagai berikut:

Secara keseluruhan, hasil penelitian diperoleh nilai maksimum sebesar 54,80, dan nilai minimum sebesar 23,90. Rerata diperoleh 35,08, standar deviasi sebesar 7,14, median sebesar 33,95 dan modus sebesar 29,50. Berdasarkan norma baku yang dipakai sebagai acuan, selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi yang selanjutnya dimaknai dengan kategorinya masing-masing. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-*

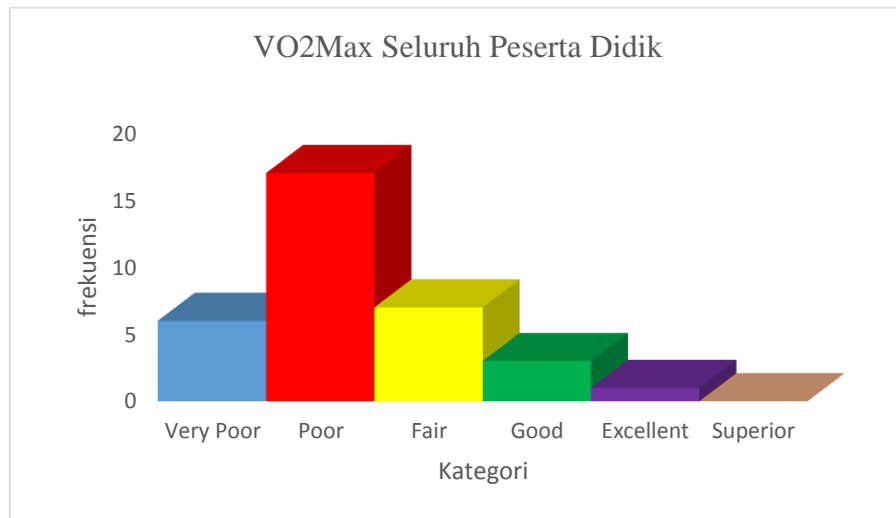
19 peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul yang diperoleh.

Tabel 3. Kategori Seluruh Peserta Didik

No	Kelas Interval		Kategori	Frekuensi	Persentase
	Putra	Putri			
1	< 35,0	< 25,0	<i>Very poor</i>	6	17,65%
2	35,0 - 38,3	25,0 - 30,9	<i>Poor</i>	17	50,00%
3	38,4 - 45,1	31,0 - 34,9	<i>Fair</i>	7	20,59%
4	45,2 - 50,9	35,0 - 38,9	<i>Good</i>	3	8,82%
5	51,0 - 55,9	39,0 - 41,9	<i>Excellent</i>	1	2,94%
6	> 55,9	>41,9	<i>Superior</i>	0	0,00%
Jumlah				34	100,00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul sebanyak 17 responden (50,00%) pada kategori *poor*, sebanyak 7 responden (20,59%) pada kategori *fair*, sebanyak 6 responden (17,65%) pada kategori *very poor*, sebanyak 3 responden (8,82%) pada kategori *good*, sebanyak 1 responden (2,94%) pada kategori *excellent* dan tidak ada responden (0%) pada kategori *superior*. Frekuensi terbanyak pada kategori *poor*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul sebagian besar mempunyai kategori *poor* atau buruk.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut sajian gambar histogram tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.



Gambar 2. Histogram VO₂Max Peserta Didik Secara Keseluruhan

Selanjutnya data akan dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin dari subjek penelitian. Berikut tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul yang diperoleh berdasarkan jenis kelamin:

1. Peserta didik Putra

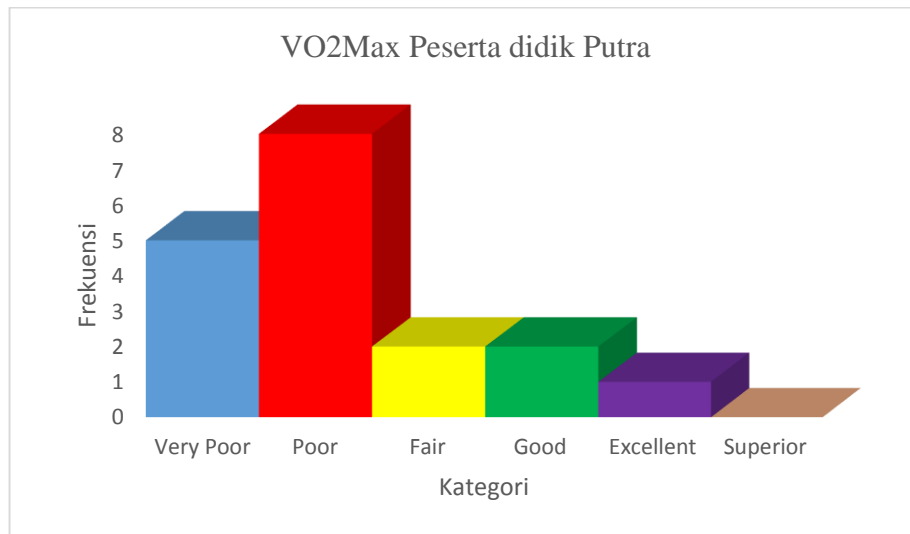
Berdasarkan peserta didik putra, diperoleh hasil penelitian dengan nilai maksimum sebesar 54,80, dan nilai minimum sebesar 28,30. Rerata diperoleh 37,76, standar deviasi sebesar 7,12, median sebesar 35,35 dan modus sebesar 35,00. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul berdasarkan peserta didik putra yang diperoleh.

Tabel 4. Kategori Peserta didik Putra

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
	Putra			
1	< 35,0	<i>Very poor</i>	5	27,78%
2	35,0 - 38,3	<i>Poor</i>	8	44,44%
3	38,4 - 45,1	<i>Fair</i>	2	11,11%
4	45,2 - 50,9	<i>Good</i>	2	11,11%
5	51,0 - 55,9	<i>Excellent</i>	1	5,56%
6	> 55,9	<i>Superior</i>	0	0,00%
Jumlah			18	100,00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul berdasar peserta didik putra sebanyak 8 responden (44,44%) pada kategori *poor*, sebanyak 5 responden (27,78%) pada kategori *very poor*, masing-masing sebanyak 2 responden (11,11%) pada kategori *fair* dan *good*, sebanyak 1 responden (5,56%) pada kategori *excellent* dan tidak ada responden (0%) pada kategori *superior*. Frekuensi terbanyak pada kategori *poor*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul berdasar peserta didik putrasebagian besar mempunyai kategori *poor* atau buruk.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut sajian gambar histogram tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul berdasar peserta didik putra.



Gambar 3. Histogram VO₂Max Peserta didik Putra

2. Peserta didik Putri

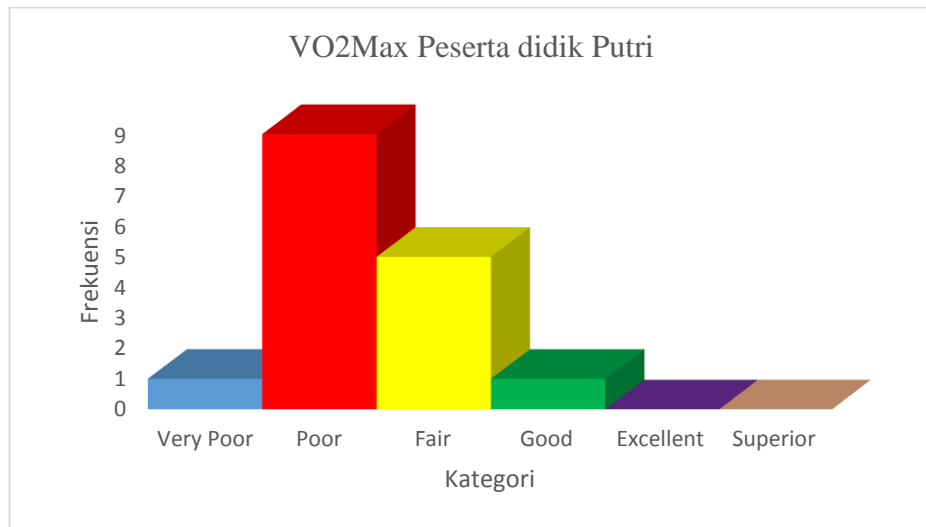
Berdasarkan peserta didik putri, diperoleh hasil penelitian dengan nilai maksimum sebesar 47,40, dan nilai minimum sebesar 23,90. Rerata diperoleh 32,08, standar deviasi sebesar 6,03, median sebesar 30,60 dan modus sebesar 29,50. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul berdasarkan peserta didik putri yang diperoleh.

Tabel 5. Kategori Peserta didik Putri

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
	Putri			
1	< 25,0	<i>Very poor</i>	1	6,25%
2	25,0 - 30,9	<i>Poor</i>	9	56,25%
3	31,0 - 34,9	<i>Fair</i>	5	31,25%
4	35,0 - 38,9	<i>Good</i>	1	6,25%
5	39,0 - 41,9	<i>Excellent</i>	0	0,00%
6	>41,9	<i>Superior</i>	0	0,00%
Jumlah			16	100,00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul berdasar peserta didik putri sebanyak 9 responden (56,25%) pada kategori *poor*, sebanyak 5 responden (31,25%) pada kategori *fair*, masing-masing sebanyak 1 responden (6,25%) pada kategori *very poor* dan *good*, serta tidak ada responden (0%) pada kategori *excellent* dan *superior*. Frekuensi terbanyak pada kategori *poor*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul berdasar peserta didik putri sebagian besar mempunyai kategori *poor* atau buruk.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut sajian gambar histogram tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul berdasar peserta didik putri.



Gambar 4. Histogram VO₂Max Peserta didik Putri

B. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul. Tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul diukur dari hasil *Multistage Fitness Test (MFT)*. Hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul sebagian besar mempunyai kategori *poor* atau buruk. Setelah dirinci berdasarkan jenis kelamin, ternyata baik peserta didik putra maupun putri juga diperoleh hasil sebagian besar dalam kategori *poor* atau buruk.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul sebagian besar mempunyai kategori buruk. Dengan

kondisi ini diharapkan mampu menjadi dasar untuk pengembangan kurikulum di sekolah, khususnya kelas olahraga supaya di masa pandemi *Covid-19* ini kebugaran peserta didik tetap terjaga dengan baik, dan masuk dalam kategori baik.

Tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul yang sebagian besar masuk dalam kategori buruk ini dikarenakan beberapa faktor, diantaranya larangan pemerintah untuk kegiatan praktik olahraga di sekolah, larangan pemerintah untuk latihan terbuka di klub, pembelajaran di sekolah yang dilakukan secara daring dengan kegiatan praktik melakukan sendiri di rumah yang tentunya jauh dari pengawasan yang menyebabkan peserta didik hanya sekedar sudah melakukan saja dan mengirimkan dokumentasi kegiatan yang sudah dilakukan. Walaupun dengan banyak keterbatasan untuk melakukan aktivitas fisik. Tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul banyak berkategori *poor* atau buruk, sehingga menjadi tugas guru penjas maupun tim pelatih di SMA dan juga di klub untuk menjaga kebugaran jasmani peserta didik, serta dapat meningkatkannya meskipun pada masa pandemi *Covid-19* ini.

Coronavirus Diseases 2019 (Covid-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. “Tanda dan gejala umum infeksi *Covid-19* antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari”. (Yurianto, 2020). Virus ini sedang merajalela di seluruh penjuru dunia, termasuk negara Indonesia. Berbagai upaya pencegahan telah

dilakukan pemerintah guna meminimalisasi penyebaran virus *Covid-19*. Beberapa di antaranya adalah selalu memakai masker, menjaga jarak, rajin cuci tangan, tidak berkerumun dan masih banyak lagi. Larangan berkerumun dan harus menjaga jarak menjadi permasalahan besar di dunia pendidikan, yang menyebabkan pendidikan tatap muka ditiadakan dan digantikan dengan tatap maya ataupun daring dan luring. Selain itu juga ditiadakan pelajaran praktik olahraga di sekolah. Beberapa hal ini tentu berdampak bagi sekolah, khususnya peserta didik. Pembelajaran yang awalnya sangat kompleks, dibikin sederhana dengan penekanan pembelajaran kecakapan hidup. Banyak guru yang hanya sekedar memberikan tugas kepada peserta didiknya tanpa bisa mengontrol aktivitas peserta didik setelah mengerjakan tugas, padahal ketika pelajaran tatap muka waktu masih jam sekolah belum pulang. Kegiatan olahraga yang dilarang juga menyebabkan kebugaran jasmani peserta didik menurun. Banyak peserta didik cenderung di rumah saja sesuai anjuran pemerintah dan tidak melakukan kegiatan olahraga secara mandiri. Hal ini lantaran olahraga mandiri kurang mengasikan. Berbeda dengan ketika olahraga bersama teman-teman suasana terasa lebih menyenangkan. Perubahan pola latihan, kebiasaan sehari-hari yang cenderung malas bergerak ini menjadi penyebab tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul sebagian besar masuk dalam kategori buruk.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan guru penjas atau pelatih ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul dapat menyusun program pembelajaran dan program latihan yang lebih baik guna menjaga

kebugaran jasmani peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul agar tetap baik, dan justru dapat meningkatkannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian, dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, yaitu sebelum terlaksananya pengambilan data peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subjek penelitian. Hal itu dikarenakan peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subjek sebelum pengambilan data.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul secara rinci sebanyak 17 responden (50,00%) pada kategori *poor*, sebanyak 7 responden (20,59%) pada kategori *fair*, sebanyak 6 responden (17,65%) pada kategori *very poor*, sebanyak 3 responden (8,82%) pada kategori *good*, sebanyak 1 responden (2,94%) pada kategori *excellent* dan tidak ada responden (0%) pada kategori *superior*. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori *poor* (buruk) sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul adalah *poor* (buruk).

B. Implikasi

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi para guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul, yaitu sebagai bahan kajian untuk memperbaiki program pembelajarannya guna menjaga kebugaran jasmani peserta didiknya.

C. Saran-saran

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *Covid-19* peserta didik KKO kelas XI di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru penjaskes atau pelatih ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Playen, dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru penjas terhadap proses pembelajaran pembelajaran penjas selama pandemi *Covid-19*.
2. Bagi masyarakat umum, agar menjaga kebugaran jasmaninya dengan tetap berolahraga secara mandiri, tidak berkerumun.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang kebugaran jasmani peserta didik di masa pandemi dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas adalah dengan menambah responden yang ada. Sedangkan secara kualitas adalah dengan menambah variabel lain sehingga hal hal yang berhubungan dengan kebugaran jasmani peserta didik dapat terungkap semua.

DAFTAR PUSTAKA




- Arikunto, S. (2006). *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Bima Aksara.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, dan Tudor O. (1983). *Theory and Methodology of Training*. Dubuge: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. (2010). *Panduan Pelaksanaan Program Kelas Olahraga*.
- Dwikusworo, E.P. (2000). *Petunjuk Praktis Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.
- Gennaro, F. Di, Pizzol, D., Marotta, C.,et al. (2020). *Coronavirus Diseases (COVID-19) Currents Status and Future Pespectives: A Narrative Review*. International Journal of Environmental Research and Public Health Environmental Research and Public Health, 17(2690), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082690>
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek–Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT.Dirjen Dikti P2LPT.
- Heywood, V. (1998). *Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription*. 3rd Ed. Leeds: Human Kinetics.
- Hidayat, Y. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta.
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Jaya, Y. K. (2012). *Hubungan Daya Tahan Kardiorespirasi Dan Pendidikan Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Penjas Peserta didik Smp Negeri 1 Pakem Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola*. Skripsi. Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kosasih, E. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas.

- Mardapi, D. (2012). *Pengukuran Penilaian & Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Meng, H., Xiong, R., He, R., et al. (2020). CT Imaging and Clinical Course of Asymptomatic Cases with *Covid-19* Pneumonia at Admission in Wuhan, China. *Journal Infection*, 81(2020), e33-e39. <http://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.004>
- Menteri Pendidikan. (2020). Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat CoronaVirus (*COVID-19*).
- Nurhasan, H. dan Hasanudin C. D. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK-UPI.
- Nurhassan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Safrit, M.J. (1981). *Evaluation in Physical Education*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Sarlito, W.S. (2008). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sharkey, B.J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Edisi terjemahan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, A. (2011). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Suharjana, F. (2013). *Kebugaran Kardiorespirasi Dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2).
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukmadinata, N.S. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sumintarsih. (2007). *Kebugaran Jasmani Lansia*. Yogyakarta: PT Grafindo Persada.

- Sutrisno, B dan Kadafi. M.B. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.Surakarta: PutraNugraha.
- Vollono, C., Rollo, E., Romozzi, M., et al (2020). Focal Status Epilepticus as Unique Clinical Feature of *Covid-19*: Acase Report. European Journal of Epilepsy, 78(2020), 109-112. Retrived from <https://doi.org/10/1016/j.seizure.2020.04.009>
- Yurianto, A. & Bambang Wibowo, K. P. (2020). Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian *Coronavirus Disease (Covid-19)* (M. I. Listiana Azizah, Adistikah Aqmarina (ed.)).

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Pengajuan Bimbingan

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341</p>
Nomor : 64/POR/IV/2021	13 April 2021
Lamp. : 1 bendel	
Hal : Pembimbing Proposal TAS	
Yth. Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd. 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 :	INDRA WIJAYA
NIM :	17601241085
Judul Skripsi :	TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SSB SATRIA SEMBADA SLEMAN 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 : **INDRA WIJAYA**
 NIM : **17601241005**
 Program Studi : **PENDIDIKAN JASMAN KESEHATAN DAN REKREASI - C**
 Pembimbing : **Dr. Muthadi Santoso, M.Pd.**

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda-Tangan
1	13 APRIL 2021	REVISI SURJEK PENELITIAN DAN JUDUL PROPOSAL TAs	<i>[Signature]</i>
2	6 MEI 2021	REVISI PENULISAN COVER, BAB I, dan BAB II	<i>[Signature]</i>
3	15 MEI 2021	REVISI TATA PENYUSUNAN KATA	<i>[Signature]</i>
4	28 MEI 2021	REVISI BAB I LATAR BELAKANG MASALAH	<i>[Signature]</i>
5	10 JUNI 2021	REVISI BAB II PENAMBAHAN KAJIAN PUSTAKA	<i>[Signature]</i>
6	2 SEPTEMBER 2021	REVISI BAB III PENJELASAN METODE PENELITIAN DAN INSTRUMEN PENELITIAN	<i>[Signature]</i>
7	25 OKTOBER 2021	REVISI BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN MULTISTAGE FITNESS TEST	<i>[Signature]</i>
8	1 NOVEMBER 2021	REVISI BAB V KESIMPULAN HASIL PENELITIAN dan MELAKUKAN BERRAS SKRIPSI UNTUK UJIAN	<i>[Signature]</i>


Ketua Jurusan PDR,



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



LAMPIRAN 3 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 585188, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513392
Laman: Ek.uniy.ac.id E-mail: humas_06@uniy.ac.id

Nomor : 77/UN34.16/PT.01.04/2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian


6 September 2021

Yth. SMA Negeri 2 Playen
Jl. Jogja-Wonosari km 4,5, Logandeng, Playen, Gunungkidul

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

Nama : Indra Wijaya
NIM : 17601241085
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - SI
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SELAMA PANDEMI COVID-19 PESERTA DIDIK KKO KELAS XI DI SMA NEGERI 2 PLAYEN KABUPATEN GUNUNGKIDUL
Waktu Penelitian : Senin - Jumat, 6 - 10 September 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kejasarannya kami sampaikan terima kasih.


Wakil Dekan Bidang Akademik.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

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

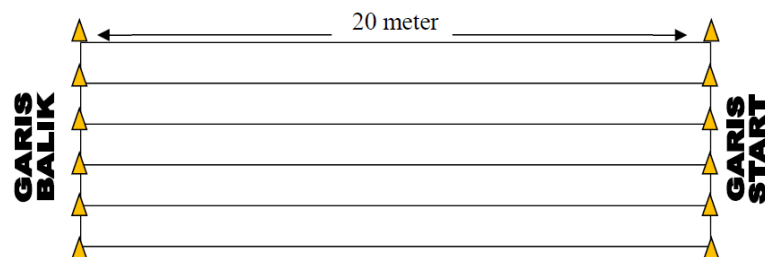
LAMPIRAN 4 Petunjuk Pelaksanaan Tes

cone (7) formulir penilaian. Prosedur pelaksanaan tes *bleep* adalah sebagai berikut:

- 1) Tes *bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.
- 2) Waktu setiap level 1 menit
- 3) Pada level 1 jarak 20 meter di tempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.

85

- 4) Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.
- 5) Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.
- 6) Setiap jarak 20 meter telah di tempuh, dan pada saat setiap akhir level, akan terdengar bunyi 1 kali.
- 7) *Start* dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis *start*. Dengan aba-aba "siap ya", atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
- 8) Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.
- 9) Bila dua kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
- 10) Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh langsung berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk *cooling down*.



LAMPIRAN 5 Blanko *Bleep Test/Multistage Fitness Test*

FORMULIR PENGHITUNGAN TES BLEEP

Nama :
Kelas :

Tingkatan :
Ke

1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Untuk mengetahui besar VO_2 Max, tentukan dahulu pada tingkatan dan balikan paling akhir yang dapat dilakukan subyek, lalu lihat besar VO_2 Max pada tabel.

KEMAMPUAN MAKSIMAL :

TINGKATAN :

BALIKAN :

BESAR VO_2 MAX :

LAMPIRAN 6 Norma *Multistage Fitness Test*

Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max
1	1	17,2	2	1	20,0
	2	17,6		2	20,4
	3	18,0		3	20,8
	4	18,4		4	21,2
	5	18,8		5	21,6
	6	19,2		6	22,0
	7	19,6		7	22,4
				8	22,8

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
3	1	23,2	4	1	26,4
	2	23,6		2	26,8
	3	24,0		3	27,2
	4	24,4		4	27,2
	5	24,8		5	27,6
	6	25,2		6	28,0
	7	25,6		7	28,7
	8	26,0		8	29,1
				9	29,5

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
5	1	29,8	6	1	33,2
	2	30,2		2	33,6
	3	30,6		3	33,9
	4	31,0		4	34,3
	5	31,4		5	34,7
	6	31,8		6	35,0
	7	32,4		7	35,4
	8	32,6		8	35,7
	9	32,9		9	36,0
				10	36,4

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
7	1	36,8	8	1	40,2
	2	37,1		2	40,5
	3	37,5		3	40,8
	4	37,5		4	41,1
	5	38,2		5	41,5
	6	38,5		6	41,8
	7	38,9		7	42,0
	8	39,2		8	42,2
	9	39,6		9	42,6
	10	39,9		10	42,9
				11	43,3

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
9	1	43,6	10	1	47,1
	2	43,9		2	47,4
	3	44,2		3	47,7
	4	44,5		4	48,0
	5	44,9		5	48,4
	6	45,2		6	48,7
	7	45,5		7	49,0
	8	45,8		8	49,3
	9	46,2		9	49,6
	10	46,5		10	49,9
	11	46,8		11	50,2

Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max
11	1	50,5	12	1	54,0
	2	50,8		2	54,3
	3	51,1		3	54,5
	4	51,4		4	54,8
	5	51,6		5	55,1
	6	51,9		6	55,4
	7	52,2		7	55,7
	8	52,5		8	56,0
	9	52,8		9	56,3
	10	53,1		10	56,5
	11	53,4		11	56,8
	12	53,7		12	57,1

Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max
13	1	57,4	14	1	60,8
	2	57,6		2	61,1
	3	57,9		3	61,4
	4	58,2		4	61,7
	5	58,5		5	62,0
	6	58,7		6	62,2
	7	59,0		7	62,5
	8	59,3		8	62,7
	9	59,5		9	63,0
	10	59,8		10	63,2
	11	60,0		11	63,5
	12	60,3		12	63,8
	13	60,6		13	64,0

Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max
15	1	64,3	16	1	67,8
	2	64,4		2	68,0
	3	64,8		3	68,3
	4	65,1		4	68,5
	5	65,3		5	68,8
	6	65,6		6	69,0
	7	65,9		7	69,3
	8	66,2		8	69,5
	9	66,5		9	69,7
	10	66,7		10	69,9
	11	66,9		11	70,2
	12	67,2		12	70,5
	13	67,5		13	70,7
			14	70,9	

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
17	1	71,2	18	1	74,6
	2	71,4		2	74,8
	3	71,6		3	75,0
	4	71,9		4	75,3
	5	72,2		5	75,6
	6	72,4		6	75,8
	7	72,6		7	76,0
	8	72,9		8	76,2
	9	73,2		9	76,5
	10	73,4		10	76,7
	11	73,6		11	76,9
	12	73,9		12	77,2
	13	74,2		13	77,4
	14	74,4		14	77,6
			15	77,9	

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
19	1	78,1	20	1	81,5
	2	78,3		2	81,8
	3	78,5		3	82,0
	4	78,8		4	82,2
	5	79,0		5	82,4
	6	79,2		6	82,6
	7	79,5		7	82,8
	8	79,7		8	83,0
	9	79,9		9	83,2
	10	80,2		10	83,5
	11	80,4		11	83,7
	12	80,6		12	83,9
	13	80,8		13	84,1
	14	81,0		14	84,3
	15	81,3		15	84,5
			16	84,8	

Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO ₂ Max
21	1	85,0
	2	85,2
	3	85,4
	4	85,6
	5	85,8
	6	86,1
	7	86,3
	8	86,5
	9	86,7
	10	86,9
	11	87,2
	12	87,4
	13	87,6
	14	87,8
	15	88,0
	16	88,2

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

LAMPIRAN 7 Hasil Pengambilan Data *Multistage Fitness Test*

Data *Multistage Fitness Test* putri

No	Nama	Caborn	nis Kelan	Komponen TES			SKOR	kategori	lambang
				TB	BB	Multistage			
1	A H P		P		55	6:01	33.6	Fair	3
2	D S M	Bola voli	P		53.2	4:08	29.5	Poor	2
3	E K		P		64.8	6:05	34.3	Fair	3
4	F A	Bola voli	P		46.8	5:08	32.9	Fair	3
5	F M	Bola voli	P		52.9	5:01	30.2	Poor	2
6	I K Y A	Bola voli	P		51	4:08	29.5	Poor	2
7	I C	Bola voli	P		54.4	5:05	31.8	Fair	3
8	L E	Bola voli	P		58	4:08	29.5	Poor	2
9	L D L	Karate	P		55.1	3:06	25.0	Poor	2
10	R L F		P		49.2	10:01	47.4	Good	4
11	R O	Bola voli	P		45.1	4:08	29.5	Poor	2
12	S F J	Karate	P		43.1	3:03	23.9	Very Poor	1
13	S F N		P		54	9:01	43.9	Fair	3
14	S T	Bulutangk	P		52	4:06	28.3	Poor	2
15	W W W	Bola voli	P		44.4	5:09	32.9	Poor	2
16	Z R A	Bola voli	P		65.4	5:03	31.0	Poor	2

Data *Multistage Fitness Test* putra

No	Nama	Caborn	nis Kelan	Komponen TES			SKOR	kategori	lambang
				TB	BB	Multistage			
1	A M N F		L		50.5	6:04	34.3	Very Poor	1
2	A A		L		71.9	6:08	35.7	Poor	2
3	A A S		L		86.1	4:06	28.3	Very Poor	1
4	D L N		L		67.5	6:06	35.0	Poor	2
5	E S W		L		69.3	5:04	31.0	Very Poor	1
6	E S A		L		46.7	10:05	48.0	Good	4
7	F R A		L		57	10:01	47.4	Good	4
8	M M A		L		69.1	9:01	43.9	Fair	3
9	M F		L		71.5	7:04	37.8	Poor	2
10	M R C		L		51.2	6:06	35.0	Poor	2
11	N B J		L		60.7	5:04	31.0	Very Poor	1
12	R Y M		L		52.4	12:03	54.8	Excellent	5
13	R B P		L		50	6:06	35.0	Poor	2
14	R A T		L		59.8	6:06	35.0	Poor	2
15	S T A K		L		51	5:02	30.2	Very Poor	1
16	T K		L		62	7:01	37.1	Poor	2
17	T A P		L		55.4	6:08	35.7	Poor	2
18	W S N		L		58.7	9:04	44.5	Fair	3

LAMPIRAN 8 Dokumentasi



Pengambilan data *multistage* hari pertama
(7 September 2021)



Pengambilan data *multistage* hari kedua
(9 September 2021)