

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 PATUK
USIA 12-14 TAHUN PADA MASA PANDEMI COVID 19.**

SKRIPSI

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



Oleh:

Susatria Nova Pradana
16601241110

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 PATUK
USIA 12-14 TAHUN PADA MASA PANDEMI COVID 19.**

Oleh:

Susatria Nova Pradana
16601241110

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk usia 12-14 tahun pada masa pandemi covid 19.

Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan pada bulan Desember 2021. Pengumpulan data menggunakan survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah *Harvard Step-Ups Test*. Sampel yang digunakan adalah peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk usia 12-14 tahun yang berjumlah 90 anak, yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk usia 12-14 tahun pada masa pandemi covid 19 dapat diketahui bahwa kategori jelek dengan frekuensi 26 peserta didik (28,8%), kurang dengan frekuensi 47 peserta didik (52,3%), kategori cukup dengan frekuensi 17 peserta didik (18,9%), baik dengan frekuensi 0 peserta didik (0,0%), Baik sekali dengan frekuensi 0 peserta didik (0,0%), dan luar biasa dengan frekuensi 0 peserta didik (0,0%).

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Peserta Didik, SMP.*

**SURVEY ON THE PHYSICAL FITNESS OF THE STUDENTS OF
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 PATUK AGED 12-14
YEARS OLD DURING COVID-19 PANDEMIC.**

By :

Susatria Nova Pradana
16601241110

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of State Junior High School 1 Patuk students aged 12-14 years during the covid 19 pandemic.

This research is a quantitative descriptive study conducted in December 2021. Data collection uses a survey with test and measurement techniques. The instrument used to measure physical fitness is the Harvard Step-Ups Test. The sample used was students of the Junior High School 1 Patuk aged 12-14 years, totaling 90 children, which were taken by purposive sampling technique. The data analysis technique in this study used the descriptive quantitative statistics.

The results showed that the level of physical fitness of State Junior High School 1 Patuk students aged 12-14 years during the covid 19 pandemic could be seen in the poor category with a frequency of 26 students (28.8%), less with a frequency of 47 students (52.3%), category enough with a frequency of 17 students (18.9%), good with a frequency of 0 students (0.0%), Very good with a frequency of 0 students (0.0%), and extraordinary with a frequency 0 students (0.0%).

Keywords: Physical Fitness, Students, Junior High School.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Susatria Nova Pradana
NIM : 16601241110
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul TAS : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun Pada Masa Pandemi Covid 19

Menyatakan bahwa Tugas Akhir 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, 4 Maret 2022

Penulis,



Susatria Nova Pradana

NIM. 16601241110

LEMBAR PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 1 PATUK
USIA 12-14 TAHUN PADA MASA PANDEMI COVID 19.**

Disusun Oleh:

Susatria Nova Pradana
16601241110

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

Yogyakarta, Maret 2022

Mengetahui,
Ketua Jurusan



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd. M. Kes.
NIP 19751018 200501 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 PATUK USIA 12-14 TAHUN PADA MASA PANDEMI COVID 19

Disusun Oleh:

Susatria Nova Pradana
16601241110

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 5 April 2022

Nama/Jabatan

Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes
Ketua Penguji/Pembimbing

Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or.
Sekretaris

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO.
Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

23-5-22

19/5-2022

28/5-2022

Yogyakarta, Mei 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. 1
NIP. 19640707198812 1 001

MOTTO

“Jangan Menjelaskan tentang dirimu kepada siapapun karena yang menyukaimu
tidak butuh itu dan yang membencimu tidak percaya itu.”
(Ali bin Abi Thalib)

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orangtua saya Bapak Sumarno dan Ibu Tri Yuningsih (alm) 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 Skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun Pada Masa Pandemi Covid 19” dapat diselesaikan dengan lancar.

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

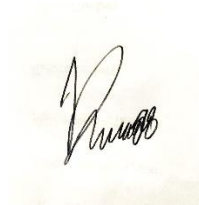
1. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes., selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes. Selaku Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan selaku penguji utama Ujian Skripsi.
3. Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or. Selaku Sekretaris penguji yang telah memberikan banyak masukan dan saran.
4. Prof. Dr. Wawan S. 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. Teman dekat saya dan sahabat saya, terima kasih atas dukungan dan semangatnya sehingga thesis ini dapat selesai.
7. Teman-teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi khususnya kelas C yang senantiasa berbagi ilmu dan semangat selama kegiatan perkuliahan.
8. Seluruh sahabat-sahabat yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.

9. Semua pihak yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkannya

Yogyakarta, 4 Maret 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Susatria Nova Pradana', is centered on a light-colored rectangular background.

Susatria Nova Pradana

NIM 16601241110

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	11
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
5. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama.....	21

6. Hakikat Covid19.....	24
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan.....	43
C. Keterbatasan Penelitian.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Implikasi.....	47
C. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Norma Tes Putra (<i>Harvard Step-Ups Test</i>)	36
Tabel 2. Tabel Norma Tes Putri (<i>Harvard Step-Ups Test</i>)	37
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun.....	38
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun.....	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP N 1 Patuk Usia 12-14 Tahun.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	31
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Peserta didik Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun.	39
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Peserta didik Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun	41
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Bimbingan	50
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	51
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 4. Keterangan Surat Penelitian	53
Lampiran 5. Formulir Perhitungan <i>Harvard Step Test</i>	54
Lampiran 6. Data Penelitian.....	55
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan salah satu 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. Kebugaran 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 untuk meningkatkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan dari seseorang untuk mempertinggi kinerjanya. Menurut (WHO, 2015) Untuk menjaga tubuh agar tetap dalam keadaan bugar dan sehat dapat dilakukan dengan melakukan olahraga dengan rutin dan dilakukan minimal 150 menit per minggu. Seperti yang dikatakan Giritwijoyo (2017: 32) bahwa melakukan olahraga dengan frekuensi 3-5 kali seminggu akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Pada tahun 2020 hingga tahun 2022 saat ini Indonesia sedang dilanda wabah pandemi virus covid 19. Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar luas di China dan lebih dari 190 negara (Susilo, 2020: 45). Tak terkecuali di Indonesia. 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 gangguan pada sistem pernapasan, hingga yang paling mengerikan dapat menyebabkan kematian. Pandemi Covid 19 tidak hanya merupakan masalah dalam satu negara saja, tapi sudah merupakan masalah diberbagai negara lainnya. Dampak dari pandemi 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 hingga pada Perberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Level 4 pada Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 24 tahun 2021 dalam Rangka Pemutusan penyebaran Covid-19 yang semakin meluas. Seperti yang telah diatur dalam peraturan Perberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) terbaru yang meliputi perpanjangan liburan 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 sekolah dasar, sekolah menengah, dan Perguruan Tinggi yang bervariasi. Kabupaten Gunungkidul salah satu

Kabupaten yang terletak di Yogyakarta, Kabupaten Gunungkidul memiliki beberapa sekolah dasar hingga sekolah menengah, diantaranya adalah Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk. Letak Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk di Kecamatan Patuk Kabupaten Gunungkidul. Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Patuk memiliki peserta didik yang berjumlah 435 peserta didik. Letak Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk berada pada perbukitan dan pedesaan dengan cuaca yang relatif sejuk.

Berada di daerah pedesaan membuat peserta didik lebih nyaman untuk melakukan pembelajaran. Keadaan wilayah Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk yang seperti itu membuat kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik terlebih Sarana prasarana yang dimiliki untuk menunjang kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga terbilang layak dan bisa digunakan dengan baik sehingga dapat membantu untuk mewujudkan dan meningkatkan tujuan pendidikan jasmani yang mencakup tiga ranah yaitu kognitif, afektif, dan psikomotornya. Untuk mewujudkan dan meningkatkan tiga ranah tersebut juga 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 dapat dilihat jika kebugaran jasmani peserta didik baik, maka akan mempengaruhi ketahanan dan mampu menjaga konsentrasi peserta didik selama

pembelajaran berlangsung, jika peserta didik tidak dalam keadaan yang bugar maka akan cenderung mudah lelah, letih, capek, hilang konsentrasi pada saat pembelajaran berlangsung. Seperti yang dikatakan Nuryadi (2018: 127) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi.

Adanya pandemi covid19 ini sekolah-sekolah ditutup atau dialihkan proses pembelajarannya karena adanya peningkatan kasus Covid19 (Dewi, 2020: 55). Hal itu membuat sektor pendidikan di Indonesia terkena imbas dari pandemi virus covid19, yaitu peserta didik terpaksa belajar dari rumah dengan kata lain mengikuti pembelajaran melalui daring atau belajar *online*. Sudah dua tahun lebih bahkan hampir memasuki tahun ketiga pandemi covid19 peserta didik terpaksa belajar dari rumah dengan menggunakan teknologi digital seperti *smartphone* atau laptop melalui fasilitas internet.

Proses pembelajaran daring tersebut berdampak negatif bagi peserta didik, apalagi pemberian tugas dari guru yang mengakibatkan peserta didik kurang memiliki waktu luang untuk beraktivitas. Penggunaan *smartphone* tidak hanya untuk belajar saja melainkan juga untuk bermain *game online* dan mencari hiburan dengan teman-temannya. Sisi negatif lain dari dampak *smartphone* adalah peserta didik selalu mengecek *smartphone* miliknya berulang kali selama pembelajaran berlangsung, dan hal tersebut dapat menyebabkan gangguan terhadap konsentrasi belajarnya (Oulasvirta, 2012: 105).

Pada masa pandemi saat ini membuat banyak peserta didik menghabiskan waktu luangnya dengan berkumpul dan bermain *game online* bersama ketimbang melakukan aktifitas fisik yang bermanfaat. Hal yang ditemui pada saat observasi pada hari Sabtu 31 Juli 2021 terhadap beberapa peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk yang bertempat tinggal di Salam, Patuk, Gunungkidul “mereka menjelaskan tentang menghabiskan waktu luang bermain *game online*, karena menurut mereka bermain *game online* lebih menyenangkan daripada harus beraktivitas dan berkeringat”. Padahal di era pandemi seperti ini melakukan aktifitas fisik seperti olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah salah satu hal yang penting dan harus dilakukan untuk meningkatkan imun tubuh agar tidak terpapar virus covid19.

Dampak lain dimasa pandemi ini adalah menurunnya tingkat sosial peserta didik. Jika biasanya peserta didik bertatap muka secara langsung dengan guru dan teman di sekolah untuk belajar, tetapi saat ini hanya bisa dilakukan di rumah masing-masing. Dampak tersebut membuat terganggunya peserta didik dalam hal bersosial dengan guru maupun teman-temannya.

Akibat dari kebiasaan aktivitas tersebut selama masa pandemi ini menjadikan peserta didik menjadi bermalas-malasan dalam melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan imun dan kebugaran jasmaninya. Peserta didik kini hanya di rumah dan malas melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga, apabila hal ini terus-menerus dilakukan maka akan berdampak

pada kebugaran jasmani peserta didik dan menyebabkan kebugaran jasmani menjadi menurun atau bahkan dapat terganggu.

Kebugaran jasmani pada remaja rata-rata berada pada kategori rendah. Hal ini disebabkan karena pada sebagian remaja terlalu fokus bekerja dan mengejar karir sehingga sulit membagi waktu untuk hanya sekedar berolahraga dan sebagian remaja lainnya yang memiliki banyak waktu mereka hanya menghabiskan waktu untuk bersenang-senang dan bermalasan. Hal ini dibuktikan dengan data menurut (WHO, 2015), di negara-negara berpenghasilan tinggi terdapat 26% pria dan 35% wanita sedangkan di negara berpenghasilan rendah terdapat 12% pria dan 24% wanita yang kurang aktif secara fisik. Dari data di atas menunjukkan bahwa wanita tingkat aktivitasnya lebih rendah daripada pria. Sedangkan menurut Mukti (2014: 64), di Indonesia tingkat kebugaran jasmani adalah 4,07% untuk kategori baik dan ini berarti lebih dari 95 % kondisi kebugaran masyarakat kurang baik atau bahkan sangat buruk.

Berolahraga dapat memberikan dampak yang positif bagi kebugaran jasmani dan juga memiliki dampak lain yaitu mencegah berbagai macam penyakit yang mungkin timbul di masa tua seperti penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, kolesterol dan lain sebagainya. Menurut Sawyer et al (2012) masa remaja merupakan salah satu fase kehidupan saat fungsi fisik hampir mencapai puncaknya. Remaja dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit sehari. Aktivitas fisik melalui latihan yaitu

direncanakan, terstruktur, berulang-ulang, dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani.

Dengan melihat permasalahan tersebut maka penulis ingin mengetahui dan memperoleh data dengan melakukan penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 tahun pada masa pandemi Covid 19.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Penggunaan *smartphone* yang berlebih membuat peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk jarang melakukan aktivitas fisik.
2. Penurunan minat melakukan aktivitas fisik dari peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk selama masa pandemi Covid 19.
3. Minimnya kesadaran peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi tubuh.
4. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani Peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk pada masa pandemi Covid 19.

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, masalah yang ditemui adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk. Agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka penelitian ini dibatasi pada Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP N 1 Patuk Usia 12-14 tahun pada masa pandemi Covid 19.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk usia 12-14 tahun pada masa pandemi Covid 19?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk usia 12-14 tahun 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 Peserta didik

Penelitian ini diharapkan peserta didik dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing pada masa pandemi Covid 19 sehingga dari hasil pengukuran mereka dapat menyadarkan peserta didik tentang betapa pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik pada masa pandemi seperti sekarang

b. Bagi Guru

Dapat memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa pada masa Pandemi Covid 19, sehingga guru akan selalu memberikan perhatian kepada peserta didik dan berupaya untuk memberikan program aktifitas jasmani yang sesuai dengan keadaan siswa untuk menjaga kebugaran jasmani pada masa Pandemi Covid 19.

c. Bagi Sekolah

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

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Menurut Shomoro dan Mondal (2014: 355) kebugaran jasmani merupakan kemampuan pada tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah keadaan adaptif yang dapat didefinisikan sebagai seperangkat atribut yang dimiliki atau dicapai orang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja individu, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat dan kewaspadaan tanpa kelelahan yang berlebihan dengan energi yang cukup untuk menikmati kegiatan waktu luang, untuk memenuhi situasi yang tidak biasa dan keadaan yang tidak terduga (Akre & Bhimani, 2015: 129).

Sinuraya (2020: 26) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani mencakup aspek kesehatan dan performa, unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung, dan paru-paru, fleksibilitas, koordinasi, agilitas, kecepatan dan keseimbangan. Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat bagi seseorang, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam melakukan

aktivitasnya dengan optimal. Menurut Wiarto (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 energi dan semangat untuk melakukan aktivitas yang lain yang bersifat mendadak. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan pekerjaan dengan optimal tanpa kelelahan yang berarti.

Menurut Widiastuti (2015: 13) mendefinisikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki fisik yang sehat dan bugar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang dapat memberikan pengaruh positif terhadap kinerja seseorang yang akan memberikan dukungan yang positif juga terhadap produktivitas bekerja atau belajar. Proses pertumbuhan dan perkembangan anak, merupakan tanggung jawab bersama bagi orang tua, guru, dan lingkungan masyarakat. Guru pendidikan jasmani mempunyai tanggung jawab yang besar untuk mendidik dan membantu serta memastikan tercapainya kebugaran bagi setiap siswanya, karena kebugaran jasmani siswa sangatlah penting dan merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Soraya et al., (2019: 249) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja individu, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak mengalami kelelahan berarti adalah setelah seseorang melakukan aktivitas, seseorang masih memiliki tenaga dan semangat untuk melakukan aktivitas yang lain yang bersifat mendadak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani dapat memberikan pengaruh cukup besar terhadap aktivitas sehari-hari dalam dunia anak remaja, setidaknya dapat memberikan semangat dalam aktivitas belajar.

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.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Seseorang dapat dikatakan bugar jasmaninya baik apabila seluruh 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.

Ada beberapa komponen kesegaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan. Menurut Arifin (2013: 24-25) komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan, komposisi tubuh, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, *power*. Menurut Lutan (2011: 63) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, *agility*, kecepatan gerak, *power* dan keseimbangan.

Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan/ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kelenturan dan koordinasi. Sedangkan penjelasan komponen kebugaran jasmani dari Ngatman (2017:133) adalah sebagai berikut:

- a. Daya tahan kardiorespirasi, Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan sistem pernapasan dan sirkulasi di dalam tubuh untuk mensuplai bahan bakar selama melakukan aktivitas fisik.
- b. Kekuatan otot, Kekuatan otot adalah kapasitas untuk mengatasi suatu beban/hambatan. Latihan kekuatan akan menghasilkan pembesaran otot dan peningkatan kekuatan otot.
- c. Daya tahan otot, Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang, mengatasi beban pada suatu waktu tertentu atau dengan kata lain daya tahan otot adalah kemampuan untuk melaksanakan kekuatan dan mempertahankannya selama mungkin.

- d. Komposisi tubuh, Komposisi tubuh menggambarkan jumlah relatif dari otot, lemak, tulang, dan bagian penting lain dari tubuh komposisi tubuh akan berbeda berdasarkan jenis kelamin. Komposisi lemak tubuh perempuan lebih tinggi bila dibandingkan laki-laki.
- e. Kecepatan gerak, Kecepatan gerak adalah kemampuan atau laju gerak yang dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh untuk melaksanakan gerak-gerak yang sama atau tidak sama secepat mungkin.
- f. Kelincahan, Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh/bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Definisi lain dinyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara efisien, dan hal ini memerlukan suatu kombinasi dari keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan (*speed*), refleksi (*reflexes*), dan kekuatan (*strength*).
- g. Keseimbangan, Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan.
- h. Kecepatan reaksi, Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetis setelah menerima rangsangan.
- i. Koordinasi, Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.
- j. Kelenturan, Kelenturan adalah cakupan dari gerakan di sekitar persendian. Jika kita ingin meningkatkan fleksibilitas, maka aktivitas yang dapat memperpanjang otot-otot adalah berenang atau dengan suatu program peregangan dasar.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan didukung oleh empat komponen, yaitu daya tahan aerobik atau daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Sedangkan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan meliputi kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia, jenis kelamin. Banyak faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu usia,

jenis kelamin, kebiasaan peserta didik dalam aktifitas fisik. Istirahat yang cukup, serta kondisi fisik, semua ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik. 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 & Prasetyawati Tri P.S., 2019: 23).

Memiliki pola hidup yang sehat ada beberapa kebiasaan yang perlu dilakukan antara lain 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 selalu diperhatikan dalam meningkatkan kualitas hidup sehat, yaitu sebagai berikut:

a. 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. Menurut Refiana (2015: 6) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi buah, sayur, karbohidrat dengan kebugaran jasmani seseorang. 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.

b. Istirahat secara teratur

Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan pemulihan (*recovery*), sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh bisa kembali bugar. Menurut Rachmania (2019: 92) durasi istirahat yang disarankan untuk diterapkan agar mendapat kebugaran adalah dengan tidur selama 7-9 jam per hari.

c. Olahraga secara teratur

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: 58). 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, seperti yang dikatakan menurut Raffly (2019 :46) yaitu:

- 1) Umur, Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.
- 2) Jenis Kelamin, Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.
- 3) Merokok, adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.
- 4) Status Kesehatan, Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
- 5) Aktivitas Fisik, Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani.

- 6) Obesitas, Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: Makanan yang bergizi, aktivitas (olahraga) dan istirahat. Selain itu juga terdapat dari faktor internal yaitu umur, jenis kelamin, merokok, status kesehatan, dan obesitas.

4. Pengukuran Kebugaran Jasmani

Beberapa cara untuk mengetahui kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, adapun beberapa tes kebugaran jasmani:

a. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes TKJI merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus, urutan pelaksanaan lari, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku untuk 15 putri, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 m untuk putra dan lari 1000 m untuk putri. Tes ini mudah digunakan karena tidak memakan waktu lama dan tidak membutuhkan peralatan laboratorium. (Depdiknas 2010: 4).

b. *Harvard Step Test*

Tujuan harvard step tes adalah untuk mengukur daya tahan kardiorespiratori. Peralatan yang digunakan untuk mengukur harvard step tes (1) stopwatch, (2) metronom, (3) bangku setinggi 20 inci (50,8 cm). Cara pelaksanaan tes harvard step tes dengan (1) testi berdiri dibelakang bangku,(2) pada hitungan satu, satu kaki naik keatas bangku sampai lutut lurus, (3) hitungan dua kaki yang lain naik ke atas bangku, (4) hitungan empat kaki yang lain turun, (5) tes dilaksanakan selama 5 menit, dengan kandens (empat hitungan), (6) setelah melakukan tes, testi segera duduk dan dihitung denyut nadinya sesuai dengan rumus yang akan digunakan.

c. Tes Jalan-Lari (tes balke)

Tes jalan-lari adalah salah satu tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atau juga VO_2MAX seseorang. Tes ini tergolong mudah pelaksanaannya karena memerlukan peralatan yang sederhana. Antara lain: (1). Lapangan atau lintasan lari yang jaraknya jelas atau tidak terlalu jauh, maksudnya adalah lintasan dapat dilihat dengan jelas oleh pengetes, (2). Penanda jarak atau bendera kecil untuk menandai jarak lintasan (3). *Stopwatch* atau alat pengukur waktu dalam satuan menit (dikutip dari: Kebugaran.wordpress.com)

Dalam 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. Dengan

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.

5. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama

Peserta didik Sekolah Menengah Pertama adalah peserta didik yang usianya beranjak dewasa atau disebut dengan masa remaja. Pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu dikembangkan sehingga akan berkembang secara optimal. Karakteristik perkembangan anak Sekolah Menengah Pertama biasanya pertumbuhan fisiknya sedang menuju kematangan. Rata-rata siswa Sekolah Menengah Pertama berada di rentang 12-14 tahun. Menurut Hurlock dalam Izzaty (2013: 121-122) karakteristik usia remaja dikelompokkan dalam dua kelompok, yakni kelompok masa remaja awal dan kelompok masa remaja akhir, remaja awal pada usia 12-17 tahun sedang remaja akhir antara 17-22 tahun. Jadi siswa SMP kelas VII yang rata-rata berusia 12-14 tahun tergolong dalam kelompok masa remaja awal. Masa remaja merupakan masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang sangat cepat seperti perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, dan sosial maupun fisik (Sarwono, 2011: 16).

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011: 18). Masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, pada masa ini terjadi

pertumbuhan pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial (Febriawati et al., 2018: 45). Remaja pada tahap tersebut mengalami perubahan banyak perubahan baik secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah-masalah pada masa remaja (Hurlock, 2011: 26).

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. 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 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.

Karakteristik tersebut perkembangan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk sudah menyerupai karakteristik yang telah dijelaskan di atas, hanya saja peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda. Karakteristik anak usia 12-14 tahun di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk, yaitu peserta didik sangat gemar melakukan aktivitas fisik atau melakukan olahraga di lahan-lahan kosong yang ada di dekat sekolah dan kampung mereka seperti bermain sepakbola, bulutangkis, voli, dan jogging, tetapi pada saat pandemi covid19 seperti ini semua aktivitas yang biasanya mereka lakukan sehari-hari harus terhenti, karena di masa pandemi covid 19 peserta didik dianjurkan untuk belajar di rumah menjadikan kegiatan peserta didik diluar rumah berkurang, Disamping itu dibatasinya aktivitas sosial ditempat umum untuk menghindari kerumunan oleh pemerintah peserta didik cenderung dirumah saja dan berkurangnya melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan defenisi-defenisi dari beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa dimana seorang individu mengalami perubahan dan perkembangan, baik dalam segi fisiologis, psikologis dan kognitif. Mulai meninggalkan ciri-ciri tahapan perkembangan pada masa kanak-kanak dan mengalami perubahan-perubahan yang baru untuk menghadapi perkembangan pada masa dewasa peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk berada pada kategori remaja awal sebab mereka memiliki usia 12-14 tahun.

6. Hakikat Covid19

Corona virus *disease* of 2019 adalah suatu penyakit yang mematikan dan sering disebut Covid19. Menurut (WHO, 2020) Awalnya, penyakit ini dinamakan sementara sebagai 2019 novel *coronavirus* (2019-nCoV), kemudian WHO mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020 yaitu *Coronavirus Disease* (COVID-19) yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). 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. Menurut (Kemenkes RI, 2020) COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. Data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian. Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara.

Coronavirus adalah virus 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: 22).

Menurut Gorbalenya *et.al.* (2020: 46) *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.

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 pandemi covid 19 itu, berbagai negara yang terdampak melakukan usaha untuk memutus rantai penyebaran covid 19 dengan berbagai cara diantaranya membatasi bersosial atau menghindari kerumunan. Menurut WHO untuk memutus penularan dari pandemi 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 yaitu satu meter.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) yaitu penyakit yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan ringan hingga sedang, seperti penyakit flu. Virus ini ditemukan pada tahun 2019 dan pertama kali ditemukan di Wuhan China. Virus ini sangat cepat menyebar atau dapat mudah menular ke setiap orang melalui kontak erat. Virus corona ini lebih cepat berkembang pada tubuh manusia dan mengakibatkan infeksi yang lebih parah dan berdampak pada gagal organ.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Altaibi tahun 2020 yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik MTs Swasta Menaming yang berjumlah 254 peserta didik. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *Purposive Sampling* dengan jumlah 15 peserta didik. Data diperoleh menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yaitu Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik MTs Swasta Menaming. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah yaitu bahwa 2 peserta didik (13%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 3 peserta didik (20%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 7 peserta didik (47%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 3 peserta didik (20%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 Peserta Didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali.

2. Penelitian Eko Bagus Fahrizzqi tahun 2020 yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19”. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani mahasiswa olahraga. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan metode *survey*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah mahasiswa Olahraga, dengan jumlah 78 Mahasiswa. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani yang terdiri dari item tes yaitu: tes kecepatan lari *sprint* 60 meter, tes *pull up*, tes *sit up*, tes *vertical*, tes lari 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan penyajian berupa persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan Olahraga yaitu sebanyak 14 orang (17,95%) dengan klasifikasi baik, lalu dengan klasifikasi sedang sebanyak 43 orang (55,13%), dan dengan klasifikasi kurang sebanyak 21 orang (26,92%). Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga selama new normal pandemi covid-19 adalah dapat dikategorikan sedang.
3. Penelitian Fatkhur Rozi tahun 2021 yang berjudul “Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pada Perkuliahan Pendidikan Jaman IAIN Salatiga”. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IAIN Salatiga setelah mengikuti perkuliahan pendidikan jasmani pada Semester Gasal 2020/2021. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan

data menggunakan tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian ini Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa laki-laki dengan kategori baik sebanyak 5 orang (33.3%), kategori sedang sebanyak 9 orang (60%), dan kategori kurang sebanyak 1 orang (6.7%). Adapun mahasiswa perempuan dengan kategori baik sebanyak 25 orang (25.3%), kategori sedang sebanyak 72 orang (72.7%), dan kategori kurang sebanyak 2 orang (2%). Simpulan penelitian ini adalah mahasiswa IAIN Salatiga yang mengikuti perkuliahan pendidikan jasmani secara umum memiliki tingkat kebugaran jasmani baik (26.4%), sedangkan lainnya berada pada kategori sedang (71%) dan kategori kurang (2.6%).

C. Kerangka Berpikir

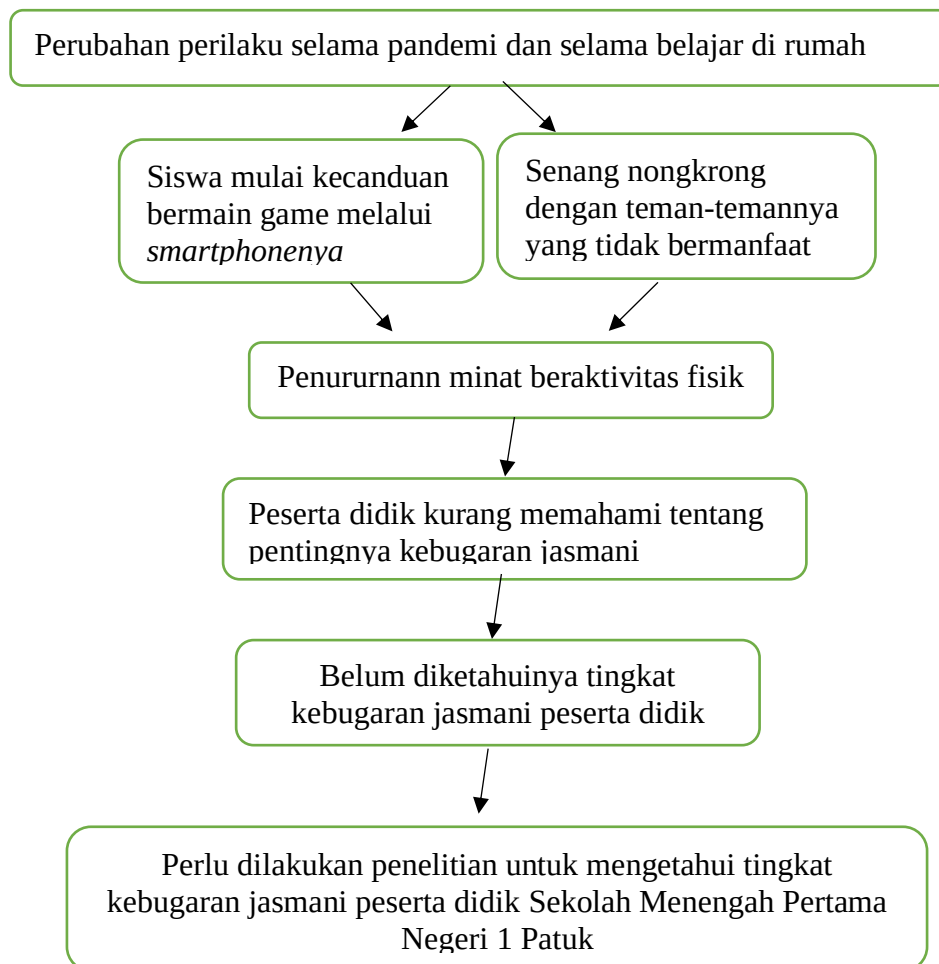
Kajian teori di atas, dapat disusun kerangka berpikir bahwa kebugaran jasmani adalah sebuah komponen yang sangat penting dalam setiap individu manusia. Ketika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dapat melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti, namun ketika seseorang tidak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

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 memujudkan tercapainya pendidikan nasional.

Pada tahun 2020 Indonesia dilanda wabah pandemi virus covid 19. Adanya wabah pandemi tersebut seluruh sekolah di Indonesia diliburkan termasuk Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk yang berada di sekitar Desa Patuk Gunungkidul. Peserta didik hanya melakukan kegiatan belajar di rumah saja. Tenaga pendidik hanya bisa memberikan materi pembelajaran dari jarak jauh atau dengan pembelajaran *online*. Permasalahan ini menyebabkan peserta didik tidak mendapatkan pembelajaran jasmani secara tatap muka atau kegiatan praktik pembelajaran jasmani di sekolah seperti biasanya.

Peserta didik hanya belajar melalui *smartphone* yang menjadikan peserta didik menjadi bermalas-malasan untuk melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan cenderung menggunakan *smartphonenya* untuk menghabiskan waktu. Kurangnya melakukan aktivitas jasmani akan mengakibatkan kebugaran jasmaninya tidak terjaga bahkan dapat menurun dan akan mengganggu kegiatan sehari-hari termasuk pembelajaran yang dilakukan di rumah yang pastinya tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Peserta didik pasti mudah merasakan lelah, lesu dan kehilangan semangatnya. Mengingat akan pentingnya kebugaran jasmani yang baik bagi tubuh, perlu dilakukan tes kebugaran jasmani agar diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Adapun gambar kerangka berpikir penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono, 2018: 54). 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 jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Gunungkidul pada masa pandemi covid 19 dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani yang dimana kebugaran jasmani adalah kemampuan peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk akan diukur dengan tes *Harvard Step-Ups Test* dengan tes naik turun bangku.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,

2018: 80). Populasi sasaran yang akan diteliti oleh penulis adalah peserta didik SMP N 1 Patuk Gunungkidul yang berjumlah 465 dan yang berusia 12 – 14 tahun berjumlah 134 peserta didik. Dalam penelitian ini yang akan dilaksanakan ini diperlukan data-data yang sesuai dengan apa yang akan diteliti.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018:81). Pada penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*. *Non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2018:84).

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling* yaitu cara pengambilan sampel dengan menentukan kriteria tertentu. Menurut Sugiyono (2018: 144) pengertian *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan pemilihan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria sesuai dengan yang telah penulis tentukan. Kriteria yang dimaksud disini adalah hanya peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk yang tinggal di sekitaran Desa Patuk Gunungkidul yang berusia 12-14 tahun. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 90 peserta didik dimana 51 adalah peserta didik

putra dan 39 adalah peserta didik putri yang memiliki karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2018: 149). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Harvard Step-Ups Test* dengan validitas untuk putra sebesar 0,816, reliabilitas 0,846 dan untuk putri validitas sebesar 0,794 dan reliabilitas 0,857. Menurut Endang (2019:38-41) *Harvard Step-Ups Test* merupakan metode yang digunakan untuk mengukur indeks kebugaran jasmani melalui naik turun bangku setinggi 45 cm bagi laki-laki dan 35 cm selama 4 menit sesuai dengan irama metronome dengan mengkategorikan tingkat kebugaran jasmani menjadi kesanggupan kurang, sedang, dan baik. Adapun alat-alat yang dibutuhkan sebagai berikut:

- a) Sebuah bangku setinggi 45 cm bagi laki-laki, 35 cm bagi perempuan
- b) Stopwatch
- c) Metronom (Pemberi irama naik turun bangku). Metronom yang digunakan adalah dari *youtube*
- d) Alat tulis

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 4 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 4 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).

E. Teknik Analisis Data

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, 2018: 147).

Dalam teknik analisis data, pertama peserta didik diberikan *Harvard Step-Ups Test* untuk mengetahui level atau jumlah naik turun 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 peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk dimasa pandemi covid 19. Indek kebugaran subjek yang diuji akan ditentukan dengan cara membagikan jangka masa latihan dengan jumlah kadar nadi pulih dengan:

$$IKJ = \frac{\text{Lama naik turun (dalam detik)} \times 100}{2 \times (\text{nadi 1} + \text{nadi 2} + \text{nadi 3})}$$

Tabel 1. Norma Penilaian Indeks Kebugaran Jasmani (*Harvard Step-Ups Test*) Putra

Hasil Penghitungan IKJ	Kategori
< 51	Jelek
51 – 60	Kurang
61 – 70	Cukup
71 – 80	Baik
81- 90	Baik Sekali
> 91	Luar Biasa

Sumber (Endang, 2019: 40)

Tabel 2. Norma Penilaian Indeks Kebugaran Jasmani (*Harvard Step-Ups Test*) Putri

Hasil Penghitungan IKJ	Kategori
< 45	Jelek
45-55	Kurang
56-65	Cukup
66-75	Baik
76- 84	Baik Sekali
> 85	Luar Biasa

Sumber (Endang, 2019: 40)

Hasil dari data taksiran tersebut kemudian dikelompokkan dalam enam klasifikasi daya tahan aerobik yaitu jelek, kurang, cukup, baik, baik sekali, dan luar biasa. Penghitungan tersebut berdasarkan perhitungan statistik dari data taksiran, kemudian dibuat tabel dan grafik mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan dapat dibuat kesimpulan dan saran sebagai hasil akhir penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra

Hasil penelitian yang diperoleh peserta didik putra, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kebugaran jasmani yaitu skor minimum sebesar = 32, skor maksimum = 66, rerata = 52,68, dan standar deviasi = 7,54. Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani Peserta Didik putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Jelek	18	35,2%
2	Kurang	28	55,0%
3	Cukup	5	9,8%
4	Baik	0	0,0%
5	Baik Sekali	0	0,0%
6.	Luar Biasa	0	0,0%
Jumlah		51	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kebugaran jasmani peserta didik putra berada pada kategori jelek 18 peserta didik (35,3%) kurang 28 peserta didik (55,0%), berada pada kategori cukup sebanyak 5 Peserta didik (9,8%), berada pada kategori baik sebanyak 0 Peserta didik (0,0%), dan berada pada kategori baik sekali sebanyak 0 peserta didik (0,0%), berada pada

kategori luar biasa 0 peserta didik (0,0%) Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik putra berada pada kategori kurang sebesar 55,0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Peserta didik Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri

Hasil penelitian yang diperoleh peserta didik putri, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kebugaran jasmani yaitu skor minimum sebesar = 29, skor maksimum = 64, rerata = 50,10, dan standar deviasi = 8,94. Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Jelek	8	20,5%
2	Kurang	19	48,7%
3	Cukup	12	30,8%
4	Baik	0	0,0%
5	Baik Sekali	0	0,0%
6	Luar Biasa	0	0,0%
Jumlah		39	100%

Dari tabel di atas diketahui bahwa kebugaran jasmani peserta didik putri berada pada kategori jelek 8 peserta didik (20,5%) kurang 19 peserta didik (48,7%), berada pada kategori cukup sebanyak 12 Peserta didik (30,8%), berada pada kategori baik sebanyak 0 Peserta didik (0,0%), berada pada kategori baik sekali sebanyak 0 peserta didik (0,0%), berada pada kategori luar biasa 0 peserta didik (0,0%) Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik putri berada pada kategori kurang sebesar 48,7%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Peserta didik Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun

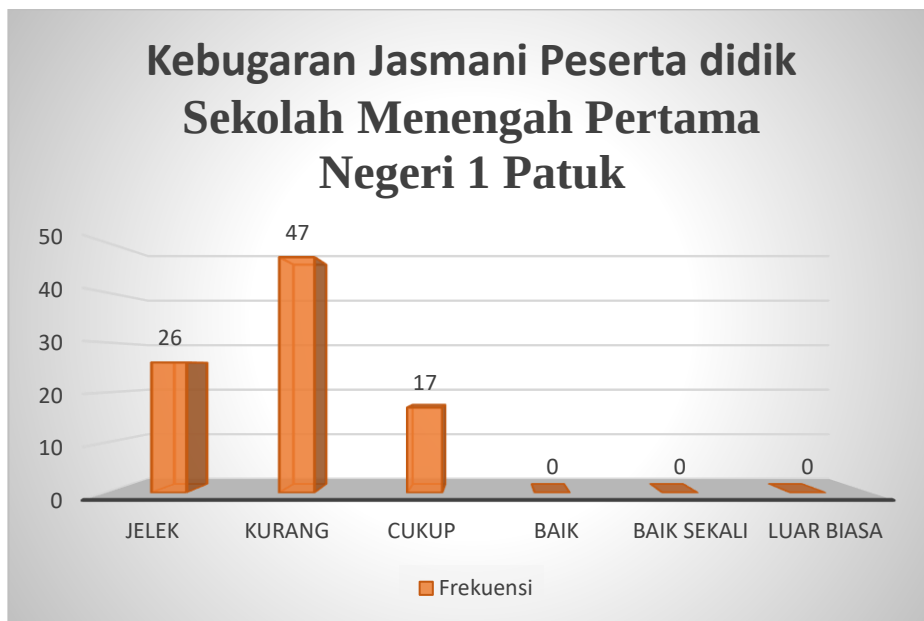
3. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Keseluruhan

Secara keseluruhan hasil penelitian yang diperoleh dari sembilan puluh peserta didik, yang kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk kebugaran jasmani yaitu skor minimum sebesar = 29, skor maksimum = 66, rerata = 51,66, dan standar deviasi = 8,2394. Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Jelek	26	28,8%
2	Kurang	47	52,3%
3	Cukup	17	18,9%
4	Baik	0	0,0%
5	Baik Sekali	0	0,0%
6	Luar Biasa	0	0,0%
Jumlah		90	100%

Dari tabel di atas diketahui bahwa kebugaran jasmani peserta didik putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun berada pada kategori jelek 26 peserta didik (28,8%) kurang 47 peserta didik (52,3%), berada pada kategori cukup sebanyak 17 Peserta didik (18,9%), berada pada kategori baik sebanyak 0 Peserta didik (0,0%), berada pada kategori baik sekali sebanyak 0 peserta didik (0,0%), berada pada kategori luar biasa 0 peserta didik (0,0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik putri berada pada kategori kurang sebesar 52,3%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk Usia 12-14 Tahun

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk secara keseluruhan berbeda-beda. Secara rinci, sebanyak 26 peserta didik (28,8%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani jelek, 47 peserta didik (52,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 17 peserta didik (18,9%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani cukup, 0 peserta didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, 0 peserta didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali, dan 0 peserta didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani luar biasa. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk masuk dalam kategori kurang. Hal tersebut disebabkan karena peserta didik sering begadang, minimnya aktivitas fisik

yang dilakukan peserta didik pada masa pandemi. Sebaiknya peserta didik tetap menjaga kondisi tubuhnya dengan tidak begadang dan tetap melakukan aktivitas fisik walaupun tidak dalam waktu yang lama dan hanya dilakukan di rumah agar kebugaran jasmaninya tetap terjaga bahkan meningkat.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan aktivitas dan pekerjaan. Menurut Giri 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. Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Tingkat kebugaran jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk pada masa pandemi covid 19 ini adalah kurang.

Peserta Didik putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mudah merasakan kelelahan dan bermalas-malasan saat melakukan aktivitas ataupun belajar online di rumah, selain itu anak-anak kecanduan dengan *smartphonenya* untuk bermain *game online*. Contoh saat peserta didik mendapat tugas dari sekolah dan melakukan pembelajaran online, peserta didik merasakan letih, lesu, mudah lelah, dan menimbulkan rasa malas untuk menerima pembelajaran *online* dan pada saat mengerjakan tugas-tugasnya.

Pada masa pembelajaran online atau belajar di rumah masalah yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani yaitu sulit untuk mengawasi peserta didik yang berada di rumah untuk menjaga kebugaran jasmaninya, selain itu kurangnya pengawasan orang tua untuk mengingatkan 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 lebih fokus dalam proses belajar *online* di rumah. Terbukti saat peserta didik melakukan pembelajaran online dan mengerjakan tugasnya di rumah, peserta didik selalu menggunakan *smartphone* untuk bermain game *online* tanpa pengawasan orang tua.

Pada masa pandemi covid 19 peserta didik hanya berkegiatan di rumah 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 peserta didik. Padahal dengan olahraga memiliki banyak manfaat antara lain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menghilangkan stres, dan membuat percaya diri. Seperti yang dikatakan oleh Giritjiryo dan Sidik (2013: 18) bahwa 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 peserta didik SMP N 1 Patuk saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak.
3. Penulis tidak mengontrol latar belakang peserta didik SMP N 1 Patuk dan aktivitas yang dilakukan peserta didik SMP N 1 Patuk setiap harinya yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani peserta didik SMP N 1 Patuk.
4. Kursi yang digunakan untuk tes Harvard Step Tes tidak standar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk pada masa pandemi covid 19 yang diukur dengan *Harvard Step-Ups Test* adalah pada kategori jelek dengan frekuensi 26 peserta didik (28,8%), kurang dengan frekuensi 47 peserta didik (52,3%), cukup 17 peserta didik (18,9%), baik 0 peserta didik (0,9%), baik sekali tidak ada (0%), luar biasa tidak ada (0%).

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 aktivitas jasmani yang tepat bagi peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk. Peran orangtua tidak kalah penting untuk selalu mengingatkan anaknya supaya tidak malas beraktivitas fisik atau olahraga, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, dan menjaga pola tidur dengan baik.

C. Saran

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

1. Sebagian besar peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk pada masa pandemi covid 19 mempunyai kebugaran jasmani pada kategori kurang, sehingga peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk 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 peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Patuk pada masa pandemi covid 19.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas seperti menggunakan seluruh peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri yang ada di Gunungkidul agar data tingkat kebugaran jasmani yang teridentifikasi lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Akre, A., & Bhimani, N. (2015). Co-relation between physical fitness index (PFI) and body mass index in asymptomatic college girls. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 11(2), 129.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan senam Kebugaran Jasmani (SKJ) terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *AL-Mudarris*, 24-27.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61.
- Depdiknas, 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak umur 12-14 Th. Jakarta : Depdiknas. Puskesjarek.
- Febriawati, H., Padila, P., & Anita, B. (2018). Pendidikan Seksual Remaja Melalui Poskesja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 1(1), 45-53. <http://jurnal.umb.ac.id/index.php/pengabdianbumir/article/view/193>
- Giriwijoyo, Santosa. 2017. Fisiologi kerja dan olahraga: fungsi tubuh manusia pada kerja dan olahraga . Jakarta: Rajawali.
- Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik, Zafar, Sidik. (2013). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gorbalenya AE, Baker SC, Baric RS, de Groot RJ, Drosten C., 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
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Kriswanto, E. S., Prasetyawati Tri P.S., I., Meikahani, R., et al. (2019). Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.6>
- Lutan, Rusli,. (2011). Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode. Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Jakarta.
- Mukti, Anggi Fauzia. (2014). Profil Kebugaran Jasmani Dilihat Dari Indeks Massa Tubuh Di SMAN 9 Bandung. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia : Bandung.
- Ngatman & Andriyani F.D. (2017). Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam

Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Yogyakarta: Fadila Tama.

Nuryadi., Jajat, Darajat. (2018). Hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi dan respon kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol3 (2). 122-128.

Oulasvirta., Antti, dkk. "Kebiasaan membuat penggunaan ponsel cerdas lebih meluas." *Komputasi Pribadi dan Ubiquitous* 16.1 (2012): 105-114

Rachmania, Eka, & Sri, Sumarmi., (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga. 89-93.

Refiana, Putri S. 2015. *Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Komposisi Lemak Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Di UKM Sepakbola UNY*. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammad Surakarta.

Riedel S, Morse S, Mietzner T, Miller S. Jawetz, Melnick., et al. *Medical Microbiology*. 28th ed. New York: McGrawHill Education/Medical; 2019. p.617-22.

Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja. Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., et al (2018). The age of adolescence. *Lancet Child Adolesc. Health* 2, 223-228.

Sepdanius, Endang., & Rifki, Muhammad. (2019). *Tes Pengukuran dan Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.

Shomoro, Degele dan Mondal. 2014. *Spectrum International Journal of Humanities Comparative Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College*. Vol : (1), No.II ISSN 2321-6808.

Sinuraya, J. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4 (1), 26.

Soraya, I., & Sugihartono, T. (2019). Pengaruh Latihan SKJ 2018 terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas UNIB. *Kinestetik*, 3(2), 249-255. ISSN: 2685-6514.

Sugiyono. (2018). *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.

- Susilo, C, dkk (2020), Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia. Vol.7 No.1 Maret 2020.
- 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>
- Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Krbugaran (Pertama)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Winarto, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- 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>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Bimbingan



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

Nomor: 008/POR/I/2022
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

31 Januari 2022

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 : Susatria Nova Pradana
NIM : 16601241110
Judul Skripsi : SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
ZMP N 1 PATUK USIA 12-14 TAHUN PADA 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 : Susatria Nova Pradan

NIM : 16601241110

Program Studi : PJKR

Pembimbing : Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1	07-08-2021	Bimbingan dan Revisi BAB 1 dan lanjut BAB 2	Erwin
2..	28-08-2021	Bimbingan dan Revisi BAB 1 dan 2	Erwin
3.	11-09-2021	Bimbingan dan Revisi BAB 1 dan 2	Erwin
4.	18-09-2021	Bimbingan dan Revisi Bab 3	Erwin
5.	02-10-2021	Bimbingan dan Revisi BAB 1 dan 2, dan dilanjutkan BAB 3.	Erwin
6.	14-10-2021	Revisi dan Bimbingan BAB 1,2, dan 3 kemudian dilanjutkan BAB 4 dan 5.	Erwin
7.	13-12-2021	Bimbingan dan Revisi BAB 4 dan 5	Erwin
8.	24-01-2022	Bimbingan dan melengkapi daftar isi beserta lampirannya secara keseluruhan.	Erwin
9	12-02-2022	Revisi Tata Tulis	Erwin
10..	09-03-2022	Acc Ujian	Erwin

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

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 : 807/UN34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

26 Januari 2022

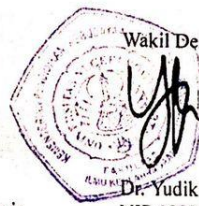
Yth. KEPALA SMP N 1 PATUK
(Jl Jogja-dlingo Km 18, Patuk, Patuk, Gunungkidul, D.I. Yogyakarta)

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

Nama : Susatria Nova Pradana
NIM : 16601241110
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMP N 1 PATUK USIA 12-14 TAHUN PADA MASA PANDEMI COVID 19.
Waktu Penelitian : Kamis - Sabtu, 16 - 18 Desember 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 4. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 PATUK

ꦱꦩꦥꦤꦺꦒꦼꦂꦶꦥꦠꦸꦏꦤꦏꦒꦸꦤꦸꦁꦏꦶꦢꦸꦭ

Jalan Yogya-Dlingo KM 18 Patuk, Gunungkidul ☎ 55862 📠 (0274) 4544692
Posel: smpn1patuk@gmail.com, Laman: smpn1patuk@sch.go.id

SURAT KETERANGAN
Nomor: 421./017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMPN 1 Patuk, Kabupaten Gunungkidul menerangkan:

Nama : Susatria Nova Pradana
NIM : 16601241110
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi – S1

bahwa anak tersebut benar-benar sudah melakukan Pencaraian Data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) pada hari Kamis , 16 Desember 2021 sampai dengan hari : Sabtu , 18 Desember 2021 di SMP Negeri 1 Patuk Gunungkidul.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Patuk, 3 Februari 2022
Kepala Sekolah

DULRAHMAN, S. Pd
NIP 19680315 199203 1 006

Lampiran 5. Formulir Perhitungan Harvard Step Tes

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

Lampiran 6. Lampiran Data Penelitian

Hasil Harvard Step-Ups test
Siswa SMP N 1 Patuk usia 12-14 tahun

No.	Nama	Umur (tahun)	Waktu Berhenti	Jumlah Denyut Nadi Menit Pertama	Jumlah Denyut Nadi Menit Kedua	Jumlah Denyut Nadi Menit Ketiga	Hasil	
1	A N	13	2.26	80	75	74	64	s
2	Y U	14	2.09	83	78	75	55	s
3	P U	13	1.15	61	54	47	46	k
4	M A	13	1.39	71	63	57	52	k
5	R A	14	1.15	66	49	41	48	k
6	N V	14	1.20	78	69	62	38	k
7	G R	12	1.09	55	47	39	49	k
8	M I	13	2.21	85	83	79	57	s
9	K A	13	1.05	64	59	47	38	k
10	A S	13	1.51	76	68	62	54	k

11	A D	13	1.18	56	55	48	49	k
12	W A	13	2.16	78	76	72	60	s
13	D E	13	1.00	63	54	48	36	k
14	W E	13	1.10	70	68	60	35	k
15	R K.	13	1.04	55	34	29	54	k
16	D N	14	2.15	80	78	75	58	s
17	N I	12	1.30	55	50	44	60	s
18	C H	13	1.00	70	70	67	29	k
19	F A	13	1.21	58	53	48	51	k
20	F I	13	2.12	79	78	75	57	s
21	C H	13	2.24	87	84	80	57	s
22	M I	14	1.50	85	83	78	52	k
23	C H	13	2.00	87	85	83	47	k
24	B A	13	1.58	89	86	82	46	k
25	A I	13	2.11	83	82	81	53	k

26	D E	12	2.05	86	85	84	49	k
27	R E	13	2.00	77	71	66	56	s
28	S I	13	2.19	89	85	80	55	s
29	A M	13	1.48	67	61	54	59	s
30	T A	13	2.09	73	68	61	64	s
31	Y U	13	2.21	87	84	80	56	s
32	B E	13	2.06	83	82	80	51	k
33	A R	13	2.18	89	85	81	54	k
34	L E	13	2.34	88	86	84	60	k
35	R E	13	2.23	90	88	85	54	k
36	H A	14	2.34	89	86	84	59	s
37	S E	13	2.11	87	85	83	51	k
38	Y O	13	2.01	83	83	80	49	k
39	H E	13	2.00	89	87	83	46	k
40	B I	13	2.44	88	85	82	64	s

41	S I	13	2.17	93	89	83	52	k
42	R K	12	2.33	87	85	82	60	s
43	M R	13	2.47	94	90	85	62	s
44	A R	13	2.36	91	90	88	58	s
45	R Y	13	2.19	92	90	86	52	k
46	N Y	13	2.17	89	87	86	52	k
47	I F	13	2.20	90	89	88	52	k
48	R O	13	1.43	78	75	67	47	k
49	R M	13	2.34	87	85	82	60	s
50	N V	13	2.31	90	89	86	57	s
51	F E	13	2.55	93	92	87	64	s
52	N B	13	2.14	89	87	85	51	k
53	V A	12	2.45	86	83	81	66	c
54	D I	13	2.29	85	84	80	60	s
55	R K	13	2.13	90	88	83	51	k

56	D N	13	2.06	93	91	87	46	k
57	C L	14	2.16	96	95	90	48	k
58	I W	13	2.00	71	67	60	61	s
59	S C	13	1.43	75	70	62	50	k
60	V N	13	1.12	73	69	60	36	k
61	A R	13	2.05	88	87	85	48	k
62	D G	13	1.30	55	50	45	60	s
63	F I	13	1.15	63	59	53	43	k
64	D A	13	2.30	87	85	82	59	s
65	R F	12	1.00	65	60	58	32	k
66	I D	13	2.00	93	91	87	44	k
67	Y F	13	2.00	90	88	84	46	k
68	H F	12	2.11	95	93	90	47	k
69	F L	13	1.50	67	65	59	57	s
70	Y N	13	2.15	88	87	85	52	k

71	R D	13	2.00	90	86	83	46	k
72	B G	13	2.30	93	90	85	56	s
73	Z L	13	2.35	87	85	80	61	s
74	M N	13	1.50	97	95	90	39	k
75	Z H	12	2.13	98	96	92	46	k
76	H N	13	2.18	85	85	82	54	k
77	N A	13	1.00	70	68	59	30	k
78	R K	14	1.45	65	63	53	58	s
79	J D	14	1.10	68	67	60	36	k
80	A F	13	2.02	88	86	84	47	k
81	F N	13	1.05	52	50	40	46	k
82	R Y	13	2.23	89	87	83	55	s
83	P H	13	2.20	83	82	80	57	s
84	A F	13	1.21	55	50	44	54	k
85	I M	13	1.30	56	55	45	58	s

86	V A	13	2.30	87	86	83	58	s
87	A H	12	2.25	89	87	86	55	s
88	R F	13	1.00	63	60	51	34	k
89	G L	13	1.12	48	47	36	55	s
90	B N	13	2.15	90	88	86	51	k

Lampiran 7. Dokumentasi



Gambar Tes *Harvard Step Ups Test* Peserta Didik Putri



Gambar Tes *Harvard Step Ups Test* Peserta Didik Putra

