

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK  
SMAN 1 NGIMBANG TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**ARTIKEL**



**Oleh**

**ARYASENA HAFIDHIN BUDIONO  
NIM. 188034**

**UNIVERSITAS PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2024**

# SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMAN 1 NGIMBANG TAHUN PELAJARAN 2023/2024

**ARYASENA HAFIDHIN BUDIONO**  
**Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Jombang**  
**Program Studi Pendidikan Jasmani**

**Abstrak**, Budiono Hafidhin, Aryasena. 2024. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik SMAN 1 Ngimbang Tahun Pelajaran 2023/2024*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Jombang. Dosen Pembimbing Achmed Zoki, M.Pd.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Peserta Didik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMAN 1 Ngimbang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Jumlah populasi seluruh siswa SMA Negeri 1 Ngimbang. Total keseluruhan populasi 679, sampel yang diambil 15% dari populasi. Sehingga didapatkan sampel sejumlah 101 siswa yang masing-masing diambil satu rombongan per angkatan. Yaitu sebanyak 33 siswa di kelas X, 36 siswa di kelas XI dan 32 siswa di kelas XII. Instrument penelitian menggunakan tes TKJI umur 16-19 tahun. Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan observasi, dokumentasi dan tes TKJI. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ngimbang kelas X, XI dan XII yang diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada umur 16-19 tahun setelah dirata-rata dari hasil tiga rombongan belajar di kelas yang berbeda berada pada presentase 68.96% yang artinya pada kategori baik

**Abstract**, Budiono Hafidhin, Aryasena. 2024. *Physical Fitness Level Survey Students at SMAN 1 Considering the 2023/2024 Academic Year During*. Thesis, Physical Education Study Program, PGRI Jombang University. Supervisor Achmed Zoki, M.Pd.

Keywords: Physical Fitness Level, Students

This research aims to determine the level of physical fitness of students at SMAN 1 Ngimbang. This research is quantitative descriptive. Total population of all students at SMA Negeri 1 Ngimbang. The total population is 679, the sample taken is 15% of the population. So we got a sample of 101 students, each of whom took one group. Namely 33 students in class X, 36 students in class XI and 32 students in class XII. The research instrument used the TKJI test for ages 16-19 years. This research data collection method uses observation, documentation and the TKJI test. The data analysis technique used is descriptive percentage.

The results of the research show that the physical fitness level of Ngimbang State High School 1 students in classes X, XI and XII which was measured using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) at the age of 16-19 years after averaging the results of three study groups in different classes, it was at a percentage of 68.96%, which means it was in the good category.

## **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kualitas kehidupan. Menurut Ki Hajar Dewantara menjelaskan bahwa pendidikan merupakan tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya. Dengan adanya pendidikan seseorang dapat memahami suatu keadaan atau peristiwa berdasarkan ilmu yang dimilikinya. Dengan demikian pendidikan merupakan suatu bentuk watak, kepribadian dan kemampuan seseorang untuk merubah sikap dan tingkah lakunya. Seperti yang telah disebutkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1, menjelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pada tahun 2019 dunia dikejutkan dengan adanya virus yang sangat berbahaya dan memiliki karakteristik menular, virus tersebut mempunyai penyebaran yang cukup cepat sehingga menimbulkan beberapa masalah yang serius pada awal munculnya virus tersebut. Virus tersebut bernama Corona Virus Disease-2019 (Covid-19) yang pertama kali muncul di Kota Wuhan, China pada Bulan Desember 2019, hingga April 2020 yang penyebarannya telah terdampak hingga ke 210 negara (Valerisha & Putra, 2020). Pada tahun 2020 virus Corona (Covid-19) ditetapkan sebagai wabah penyakit yang sudah dianggap sebagai pandemi global. Dengan penyebaran yang cepat pada manusia sebagai karakter virus ini, ditambah tingginya mobilitas manusia, membuat virus ini lebih berbahaya karena hal itu. Virus Corona sudah mulai mewabah di Indonesia, diberbagai daerah juga sudah mulai terdapat yang terpapar virus Corona pada awal maret hingga 12 Mei 2020 dipastikan adanya kasus positif terkonfirmasi tersebar di 34 provinsi dan 415 kabupaten atau kota. Dengan adanya kejadian tersebut kemudian pemerintah mengeluarkan beberapa peraturan untuk masyarakat.

Salah satu aturan dari pemerintah yakni diberlakukannya PSBB di Indonesia dengan peraturan yang sudah ditetapkan tentunya berdampak pada berbagai sector di Indonesia terhambat sebab peraturan kebijakan PSBB tersebut menekankan agar seluruh masyarakat Indonesia untuk selalu berada dirumah, tidak boleh adanya kerumunan, penutupan jalan pada sejumlah wilayah, peliburan sekolah maupun tempat kerja dan lain sebagainya. Hal tersebut membuat terbatasnya seseorang melakukan aktivitas. Dampak yang terlihat tidak hanya pada sector ekonomi tetapi juga sangat berdampak pada sektor Pendidikan di Indonesia. Menurut Sari *et al* dalam Ersanto dan Wibowo (2022), dampak Covid-19 terhadap dunia pendidikan sangat besar dan dirasakan oleh berbagai pihak terutama guru, kepala sekolah, peserta didik dan juga orang tua. Karena tingkat pandemi yang tinggi, universitas dan perguruan tinggi di seluruh dunia ditutup, dan juga mencakup pendidikan sekolah dasar.

Dikarenakan persebaran virus yang sangat cepat dan dapat membahayakan kesehatan ataupun nyawa seseorang, maka dengan alasan kesehatan yang awalnya pembelajaran di sekolah

di lakukan secara pertemuan tatap muka, harus berubah menjadi sistem pembelajaran dalam jaringan (daring), yang mengharuskan terhubungnya satu sama lain antara pendidik dan peserta didik melalui jaringan internet saat pelaksanaan pembelajaran daring, serta melakukan pembelajaran dari rumah masing-masing, dengan begitu peserta didik tetap dapat melakukan proses belajar mengajar melalui pembelajaran secara online dan terbatas. Menurut Sari et al dalam Ersanto dan Wibowo (2022), belajar di rumah bisa difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup, termasuk mengenai pandemi Covid-19. Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) ini membawa pengaruh besar dalam mengubah cara seseorang dalam belajar. Pandemi Covid-19 tidak hanya mengubah cara belajar seseorang saja, namun juga mengubah sistem pembelajaran di sekolah, dengan memberlakukan suatu pembelajaran yang sebelumnya jarang dilakukan menjadi sering dilakukan, yaitu pembelajaran daring. Menurut Savage dalam Ersanto dan Wibowo (2022), studi saat ini menemukan kesejahteraan mental dan aktivitas gerak fisik yang terganggu, selain itu stres juga dirasakan dan perubahan perilaku keduanya meningkat selama pandemi Covid-19. Pelaksanaan pembelajaran daring dilakukan dengan menggunakan berbagai aplikasi seperti zoom meeting, google meet, dan aplikasi lainnya yang berguna sebagai penunjang berlangsungnya pembelajaran daring. Pada pelaksanaan pembelajaran daring saat ini muncul berbagai masalah dalam berbagai hal, maka dari itu pembelajaran daring memiliki kekurangan dan kelebihan. Dalam hal ini, pembelajaran daring menuai banyak sekali kekuarangan yang ada, terkhususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. dikarenakan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani pembelajaran daring dinilai kurang efektif, sebab pembelajaran daring memberikan keleluasaan untuk mengikuti kegiatan pembelajaran yang tidak mengharuskan datang kesekolah dan bisa mengikuti pembelajaran dimana saja secara online, dalam hal ini tentunya sangat bertolak belakang dengan tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu sehat jasmani dan rohani serta menumbuhkan rasa sportifitas.

Pendidikan Jasmani adalah suatu bagian pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pendidikan hidup sehat untuk struktur pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental sosial dan emosional yang selaras serasi dan seimbang. Oleh karena itu, keberadaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah sangat dibutuhkan. Hal ini selaras dengan fungsi keolahragaan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 3 dan pasal 4, menjelaskan bahwa keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian warga yang bermartabat. Selain itu keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan.

Menurut Sukintaka (2004:36) pendidikan jasmani itu pendidikan melalui gerak manusia. Akibat dari hal tersebut, maka pembelajaran pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan seluruh aspek pribadi manusia, dan harus berpegang teguh kepada norma-norma pendidikan. Jadi pendidikan jasmani adalah suatu pembelajaran jasmani yang

membutuhkan aktivitas gerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menciptakan perilaku hidup sehat.

Pentingnya kebugaran jasmani Dalam kehidupan sehari-hari Kebugaran Jasmani akan menggambarkan pada kehidupan seseorang secara harmonis, bersemangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk saat ini maupun masa depan. Bagi peserta didik, kebugaran jasmani juga dibutuhkan agar dapat terpenuhi gerak yang akan dilakukan. Arti dari kebugaran jasmani itu sendiri adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melengkapinya tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan dkk, 2005:17). Jadi apabila para peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang bagus maka mereka tidak merasa cepat lelah jika melakukan aktivitas gerak yang banyak.

Kebugaran jasmani juga berperan penting terhadap kemampuan dan kesanggupan peserta didik dalam melaksanakan tugas-tugasnya sebagai peserta didik dalam meningkatkan ilmu pengetahuan dan kegiatan sehari-hari. Selain itu semua bentuk kegiatan peserta didik selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar setiap aktifitasnya. Maka untuk melakukan aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut.

Kebugaran jasmani artinya kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan kondisi tubuh tetap bugar (Sari & Nurrochmah, 2019). Kebugaran jasmani merupakan komponen yang sangat penting yang harus ada pada diri seseorang, dalam menjaga kebugaran jasmani seseorang dituntut untuk selalu melakukan aktivitas gerak atau aktivitas fisik disetiap harinya. Menurut Ma'arif & Prasetyo (2021) mengungkapkan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu kondisi seseorang dalam melakukan tugas atau aktivitas fisik dan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan saat melakukan aktivitas atau tugas tersebut serta masih mempunyai cukup energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Dalam hal ini kebugaran jasmani menjadi peranan penting yang berpengaruh pada aktivitas KBM di sekolah, dengan adanya pandemi Covid-19 sekarang ini, pembelajaran dirubah menjadi daring. Dengan begitu adanya keterbatasan kegiatan pembelajaran di sekolah pada semua mata pelajaran, terkhususnya mata pelajaran PJOK, hal ini tentunya membatasi aktivitas gerak dan aktivitas fisik peserta didik ataupun peserta didik yang berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmaninya.

Sebelumnya peneliti sempat melakukan wawancara dengan bapak Geger Wicaksono S.pd selaku guru pendidikan jasmani, beliau mengatakan bahwa di SMAN 1 Ngimbang untuk tingkat kebugaran jasmani di SMAN 1 Ngimbang belum diketahui karena belum pernah melakukan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Banyak peserta didik belum mengetahui betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh dan banyak peserta didik yang tidak memiliki semangat tinggi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Apalagi pada masa pandemi covid-19 kemarin, peserta didik tidak melakukan kegiatan olahraga atau praktek di sekolah. Selain itu masalah yang terjadi pada peserta didik pada saat melakukan olahraga dilapangan yaitu ketika peserta didik melakukan lari keliling lapangan 3 kali putaran, belum

selesai keliling 3 kali banyak yang sudah berhenti, hal itu menandakan peserta didik cepat kelelahan. Masalah yang terjadi pada peserta didik juga terjadi dikelas setelah melakukan olahraga yaitu peserta didik mengeluh kecapekan setelah olahraga, yang dampaknya ketika peserta didik mengikuti mata pelajaran selanjutnya menjadi tidak fokus dikelas, dan terkadang banyak juga yang mengantuk sampai tertidur di kelas.

Dengan demikian berdasarkan temuan permasalahan di atas, perlu diketahui atau diidentifikasi tingkat kebugaran jasmani yang menjadikan peserta didik di SMAN 1 Ngimbang cepat mengalami kelelahan jasmani saat pembelajaran. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyelidikan tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMAN 1 Ngimbang. Dengan demikian, pada penelitian ini peneliti membuat penelitian berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik SMAN 1 Ngimbang Tahun Pelajaran 2023/2024”.

## **Metode**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2015: 35) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran.

Menurut Sugiyono (2015: 38) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variabel tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani Peserta didik SMAN 1 Ngimbang.

### **a. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus (Arikunto, 2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Ngimbang.

### **b. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya, karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2015: 81). Sampel yang digunakan dari penelitian ini adalah system random sampling dengan mengambil sejumlah 15% dari jumlah populasi karena jumlah lebih dari 100 orang (Arikunto, 2016: 104).

Jumlah populasi seluruh siswa SMA Negeri 1 Ngimbang. Total keseluruhan populasi 679, sampel yang diambil 15% dari populasi (Arikunto, 2016: 104). Sehingga didapatkan sampel sejumlah 101 siswa yang masing-masing diambil satu rombel per angkatan. Yaitu sebanyak 33 siswa di kelas X, 36 siswa di kelas XI dan 32 siswa dikelas XII.

Instrument Penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006:160).

Dalam penelitian ini instrument penelitian menggunakan tes TKJI umur 16-19 tahun untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik melalui:

1. Lari cepat (*sprint*) dengan tujuan untuk mengukur kecepatan kategori jarak yang harus di tempuh untuk masing-masing kelompok umur berbeda.
- 2) Gantung Siku Tekuk/Gantung Angkat Tubuh (*pull-up*) dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Untuk kelompok umur 13-15 tahun dan umur 16-19 tahun, melakukan gerakan gantung angkat tubuh selama 60 detik.
- 3) Baring Duduk (*sit-up*) dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 13-15 tahun dan kelompok 16-19 tahun yang melakukannya selama 60 detik.
- 4) Baring Duduk (*sit-up*) dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 13-15 tahun dan kelompok 16-19 tahun yang melakukannya selama 60 detik.
- 5). Loncat Tegak (*vertical jump*) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai. Ukuran papan skala lebar 30 cm dan panjang 150 cm, dimana jarak antara garis skala satu dengan lainnya masing-masing satu (1) cm. Papan skala di tempel di tembok dimana jarak skala nol di papan dengan lantai 150. Loncatan dilakukan tiga kali berturut-turut.
- 6). Lari Jarak Sedang, dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh bergantung pada masing-masing kelompok umur.

## Hasil penelitian

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan, didapatkan bawasanya tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Ngimbang secara keseluruhan berbeda-beda. Pengambilan data yang dilakukan pada satu rombongan disetiap angkatan kelas X, XI dan XII. Yaitu sebanyak 33 siswa di kelas X, 36 siswa di kelas XI dan 32 siswa di kelas XII. Kebugaran jasmani siswa di kelas X mendapatkan kategori baik dengan presentase mencapai 60.00%. Di kelas XI juga demikian kebugaran jasmani pada kategori baik, bahkan presentasinya sangat tinggi mencapai 75.00%. Kelas XII juga pada kategori baik dengan presentase mencapai 71.88%. Dari hasil tersebut dapat dilihat bawasanya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ngimbang memiliki presentase terbesar pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas X, XI dan XII SMAN 1 Ngimbang mampu menjaga kebugaran jasmaninya ditengah berkurangnya aktivitas utamanya aktivitas fisik yang dilarang untuk berkegiatan diluar ruangan. Kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Ngimbang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tidak akan mudah merasakan lelah dan malas saat beraktivitas ataupun saat belajar online dirumah. Hal ini ditandai dengan siswa saat mendapatkan tugas dari sekolah siswa sangat bersemangat dan tidak ada tanda adanya lesu, letih dalam menerima pembelajaran dan saat mengerjakan tugas.

Setelah masa pandemi covid sudah terlewati menuju masa *new normal* dimana kegiatan dan aktivitas berada pada masa transisi, utamanya pada pembelajaran, mulanya

pembelajaran dilakukan *online* menjadi system *hybrid*. Hal ini juga menjadi tantangan tersendiri bagi guru Pendidikan jasmani. Tidak hanya perubahan kebugaran jasmani saja tetapi karakter dari siswa juga berubah. Banyak siswa yang kurang menyukai kegiatan diluar ruangan dengan bermacam alasan seperti mudah lelah, panas dan lain-lain, hal itu bertolak belakang dengan ciri khas dari pembelajaran Pendidikan jasmani oleh Rochman, Indahwati, & Priambodo (2020).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Nadialista Kurniawan (2021) menunjukkan bahwa siswa pada umur 16-19 tahun pada saat masa pandemic covid mengalami penurunan yang drastis dan dikatakan tingkat kebugaran jasmaninya lemah. Hal itu dipengaruhi oleh beberapa faktor yang utamanya adalah pembatasan aktivitas fisik diluar ruangan dan banyak kegiatan yang disalurkan lewat *online* sehingga berkurangnya aktivitas fisik meskipun hanya berjalan

Sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadialista, dalam penelitian yang dilakukan oleh Sinuraya (2022) mahasiswa juga mengalami penurunan kebugaran jasmani dalam masa transisi atau *era new normal* ini. Tetapi ada beberapa mahasiswa masih memiliki kebugaran jasmani yang baik, hal ini dikarenakan mereka tetap menjaga kebugaran jasmani ditengah pembatasan aktivitas fisik dan pembelajaran daring.

Agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga perlunya melakukan kegiatan fisik yang harus dilakukan meskipun dalam intensitas yang rendah, menurut Adjie, Harwanto, & Hari Karyono (2020). Selain melakukan aktivitas fisik mandiri guru PJOK juga menjadi salah satu perantara untuk dapat memotivasi dan menumbuhkan minat siswa untuk dapat melakukan aktivitas fisik di masa dimana yang semuanya serba *online* yang dengan hanya duduk bisa diselesaikan menjadi aktivitas fisik yang sesungguhnya.

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan sistematis tetapi masih ada keterbatasan antara lain :

1. Tidak mengontrol kesungguhan siswa saat melakukan tes kebugaran jasmani
2. Tidak mengontrol latar belakang siswa dan aktivitas yang dilakukan oleh siswa disetiap harinya yang berpengaruh pada kebugaran jasmaninya.
3. Tidak mengetahui kondisi kebugaran jasmani dan psikis siswa, apakah siswa dalam keadaan kebugaran jasmani yang baik atau tidak saat melakukan tes

### **Penutup**

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakuakn beserta pembahasan yang dijabarkan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ngimbang kelas X, XI dan XII yang diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada umur 16-19 tahun setelah dirata-rata dari hasil tiga rombongan belajar di kelas yang berbeda berada pada presentase 68.96% yang artinya pada kategori baik.

## Implikasi

Sesuai dengan hasil dalam penelitian yang telah dilakukan ini, implikasi dari hasil ini adalah dapat dijadikan pertimbangan bagi pendidik untuk memberikan dan mengevaluasi aktivitas jasmani pada proses pembelajaran Pendidikan jasmani untuk siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ngimbang. Juga peran dari keluarga dirumah sangat penting, guna untuk mengawasi dan memberikan motivasi agar tidak bermalasan untuk melakukan aktivitas fisik dan menjaga Kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. 2019. Jombang : Universitas PGRI Jombang.
- Cristiana, L. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi, (*Online*), (<http://repositori.unsil.ac.id>), diakses 14 Mei 2023
- Ersanto, M. R & Wibowo, S. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 1 Babat Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, (*Online*), 10 (2). (<https://journal.unpar.ac.id>), diakses 27 Mei 2022
- Giriwijoyo, S. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Hadjarati, H. (2014). Perbandingan Pembelajaran Konvensional dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta didik SMP 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, (*Online*), 10 (1). (<https://journal.uny.ac.id>), diakses 06 April 2022
- Huda, M. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas Vii, Viii Dan Ix Smpn 5 Sidoarjo (Studi pada peserta didik Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). Jombang: Universitas PGRI Jombang.
- Lim, V. (2023). Pengertian Kebugaran Jasmani: Manfaat, Unsur dan Contohnya. (*Online*). (<https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/kebugaran-jasmani>)
- Ma'arif, I. ., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid - 19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, (*Online*) , 5(2). (<https://ejournal.undiksha.ac.id>), diakses 01 Mei 2023
- Mahardika, I. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ngadenan dan Sugito. (2010). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Nurhasan, dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Nurrahmad, H. (2020). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta didik SMP dan MTs Se-Kecamatan Tarik Sidoarjo Tahun 2019*. Jombang: Universitas PGRI Jombang.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Penerbit Nuansa.

- Undang – Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan. Jaringan Dokumentasi dan Informasi Hukum Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia. (*Online*), (<http://www.jdih.bpk.go.id>), diunduh 25 Juni 2022.
- Undang- Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jaringan Dokumentasi dan Informasi Hukum Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia. (*Online*), (<http://www.jdih.bpk.go.id>), diunduh 25 Juni 2022.
- Vlerisha, M. (2020). Pandemi Global Covid-19 dan Problematik Negara- Bangsa: Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-digital. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, (*Online*), (<https://journal.unpar.ac.id>), diakses 27 Mei 2022
- Adjie & Hari Karyono. (2020). Pengaruh Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Mi Bahrul Ulum Sukodono Sidoarjo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 93–96. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1043>
- Nadialista Kurniawan, R. A. (2021). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA USIA 16-19 TAHUN DI DESA BALECATUR PADA MASA PANDEMI COVID 19. In *Industry and Higher Education* (Vol. 3). Retrieved from <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Rochman, B., Indahwati, N., & Priambodo, A. (2020). Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Tingkat SMP Di Masa Pandemi Covid 19 Se-Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 257–265. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1343>
- Sinuraya, J. F. (2022). *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi Masa Era New Normal Tahun Akademik 2021/2022*. 3(7), 54–56.