



Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 kabupaten lebong

Fischo Novero¹, Andika Prabowo², Yahya Eko Nopiyanto³.

*1,2,3 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu
Jalan W.R. Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19. Masalah yang terjadi pada siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong adalah pada masa pandemi covid-19 siswa tidak masuk sekolah dan tidak belajar pendidikan jasmani maka dari itu perlu diteliti kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dimasa pandemi covid-19. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan survei dan tes dengan sampel penelitian yang berjumlah 30 orang siswa. Berdasarkan data yang diperoleh hasil penelitian survei tingkat kebugaran jasmani menggunakan instrumen angket secara keseluruhan berdasarkan 8 faktor hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong dimasa pandemi covid-19 yang telah dihitung dan memiliki nilai rata-rata keseluruhan 70.84% berada pada kategori "baik". Hal ini diperkuat oleh hasil tes kesegaran jasmani yang dilakukan dengan 5 item tes sebagian besar siswa berada pada kategori "baik". berdasarkan hasil keseluruhan tes, tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong dimasa pandemi covid-19 berada pada kategori "baik".

Kata Kunci: Covid-19, Olahraga, Kebugaran Jasmani, Pandemi

The Level of Physical Fitness Students in View of Exercise Habits During the Covid-19 Pandemic in SMKN 3 Lebong Regency

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness of students at SMKN 3 Lebong Regency in terms of exercise habits during the COVID-19 pandemic. The problem that occurs in SMKN 3 Lebong Regency is that during the COVID-19, students did not go to school and study physical education. Therefore, it was necessary to exercise the fitness that students had during the COVID-19 pandemic. The type of research used in this research was descriptive qualitative research with research samples involving 30 students. Based on the data obtained from the survey, the researcher using a questionnaire as an instrument. Based on 8 factors, the results of the physical fitness level of students at SMKN 3 Lebong Regency during the Covid-19 pandemic were calculated and had an overall average score of 70.84% in the "good" category. This is confirmed by the results of the physical fitness test conducted with 5 test items. Most of the students are in the "good" category. Based on the test results, the level of physical fitness of students at SMKN 3 Lebong Regency during the COVID-19 pandemic was in the "good" category.

.Keywords: Covid-19, Sport, Pandemic, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan melalui gerak sehingga dapat mencapai kesehatan serta tujuan pendidikan yang diharapkan yaitu mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Nopiyanto & Raibowo, 2019). Dengan demikian guru PJOK perlu memahami tujuan dari pendidikan jasmani agar pembelajaran gerak menjadi selaras dengan target yang dicapai (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Olahraga merupakan suatu rangkaian proses aktivitas fisik yang dilakukan seseorang untuk mencapai titik dimana tubuh mendapatkan suatu kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk memiliki tubuh yang sehat, sehingga tubuh mampu melakukan berbagai bertahan dari berbagai penyakit. Salah satu langkah untuk menumbuhkan sikap rajin berolahraga adalah dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler, namun karena kurangnya wawasan dan pembinaan yang diterima oleh siswa maka siswa menyampingkan ekstrakurikuler akibatnya hanya sedikit siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga disekolah.

Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi dimana tubuh mampu menerima beban fisik maupun psikis untuk menerima beban pelajaran sehingga siswa bisa mencapai prestasi yang lebih baik, seperti menurut Suhartoyo (2019) pada penelitiannya Kebugaran jasmani yang baik dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan prestasi siswa, baik secara kognitif, afektif maupun psikomotor. Salah satu faktor penting dari kebugaran jasmani bagi siswa yaitu agar siswa dapat melakukan berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Begitu juga dalam lingkungan sekolah, banyak siswa yang belum mengetahui pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan karena kurangnya wawasan siswa terhadap pentingnya kebugaran jasmani.

Virus corona dikenal dengan *corona virus disease* 2019 (covid-19) awalnya ditemukan di Wuhan China pada akhir Desember 2019, diduga berasal dari hewan liar kelelawar dan bernostrasi dari hewan ke manusia, juga dari manusia ke manusia, gejala awal terinfeksi covid-19 merupakan demam, batuk, dan sesak nafas. Gejala tinggi sulit bernafas, dada terasa sakit, kepala sakit, badan kaku sulit bergerak dan area wajah membiru sehingga bisa mematikan yang terinfeksi.

Penyebaran *covid-19* di beberapa negara semakin meningkat, termasuk di Indonesia *World Health Organization*(WHO) menetapkan status *covid-19* sebagai pandemi. Pemerintah Indonesia menetapkan pandemi *covid-19* sebagai bencana nasional, cara pencegahan penyebaran *covid-19* selalu mencuci tangan dengan sabun *antiseptic* dengan air mengalir, *hand sanitizer*, memakai masker, *social distancing*, isolasi diri, bekerja dan belajar dari rumah, serta pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) bagi daerah yang rentan penyebaran *covid-19*.

Permasalahan tersebut memberikan dampak tidak hanya pada sektor ekonomi, sosial dan budaya akan tetapi pada sektor pendidikan terkena dampak yang sangat serius. Penyebaran virus *covid-19* berdampak pada penyelenggaraan pembelajaran pada semua jenjang pendidikan (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Pada masa pandemi *covid-19* seperti sekarang ini siswa menjadi kurang melakukan aktivitas fisik yang mengakibatkan siswa memiliki kebugaran jasmani yang buruk dimungkinkan tidak mampu menerima beban pelajaran. Namun jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kewajiban belajarnya dengan baik. Pandemi *covid-19* juga mengakibatkan kegiatan disekolah menjadi terhenti khususnya kegiatan olahraga, hal ini lah yang membuat kebugaran jasmani siswa menjadi kurang baik. Selain itu, karena kurangnya wawasan dan pembinaan yang siswa terima siswa tidak mengetahui bahwa siswa bisa berolahraga dimasa pandemi seperti berolahraga dirumah.

Penerapan pembelajaran PJOK dimasa pandemic Covid-19 memiliki masalah tersendiri diantara, guru dan murid tidak dapat berinteraksi secara langsung, kemudian keterbatasan fasilitas online yang dimiliki siswa. Dengan ciri khas tersebut, agaknya akan mengalami kesulitan dalam penerapannya dengan menerapkan kebijakan pembelajaran online dengan keterbatasan pada akses internet dan kemampuan operasional dalam penggunaan teknologi. Faktor yang menjadi kunci kesuksesan pembelajaran online adalah ketersediaan sarana dan prasarana (Nopiyanto, 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah peneliti lakukan pada SMKN 3 Kabupaten Lebong, masih banyak siswa yang mengalami masalah kebugaran jasmani seperti tidak semangat mengikuti kegiatan olahraga dan mudah mengalami kelelahan, karena kurangnya aktivitas fisik dan berolahraga terbukti pada saat ekstrakurikuler olahraga sangat sedikit siswa yang mengikuti kegiatan tersebut dan banyak siswa yang mudah lelah. Kebugaran jasmani itu sangat penting bagi siswa untuk menerima beban pelajaran yang diberikan sekolah. Hal tersebut sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa maka perlu dilakukan penelitian mengenai penilaian tingkat kebugaran jasmani ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi *covid-19* pada siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong. Penelitian ini diadakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi *covid-19* pada siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012:12) metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu kondisi objek secara naturalistic dimana penelitian ini dilakukan secara alamiah (*natural setting*) disebut juga sebagai metode etnografi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, tes, dan dokumentasi. Metode angket dilakukan dengan cara memberikan beberapa pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2009). Dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket digunakan untuk mengetahui kebiasaan berolahraga siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong. Penelitian menggunakan skala *guttman* dengan 2 alternatif jawaban untuk menghitung skor pada masing-masing jawaban. Selain itu, instrumen lain yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dengan 5 item tes yaitu lari 60 meter, *Pull Up*, *Sit Up*, *Vertical Jump*, dan Lari 1200 Meter yang diberikan kepada 30 siswa.

Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberi gambaran secara realita yang ada tentang kebugaran jasmani dengan menggambarkan persentase dan frekuensi.

RUMUS

Rumus mengolah data deskriptif persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

100% = Konstanta

Untuk mengetahui kriteria yang telah dicapai maka ditetapkan kriteria klasifikasi yang dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Kategori Tingkatan Peresentase (Masruri Razikin, 2017)

No	Persentase	Klasifikasi
1	79-100 %	Baik Sekali
2	65-78 %	Baik
3	55-64 %	Cukup Baik
4	39-54 %	Kurang Baik
5	<38	Tidak Baik

HASIL

Tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Kabupaten Lebong terdiri dari 8 faktor kompetensi. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, analisis data dari masing-masing faktor tersebut adalah sebagai berikut:

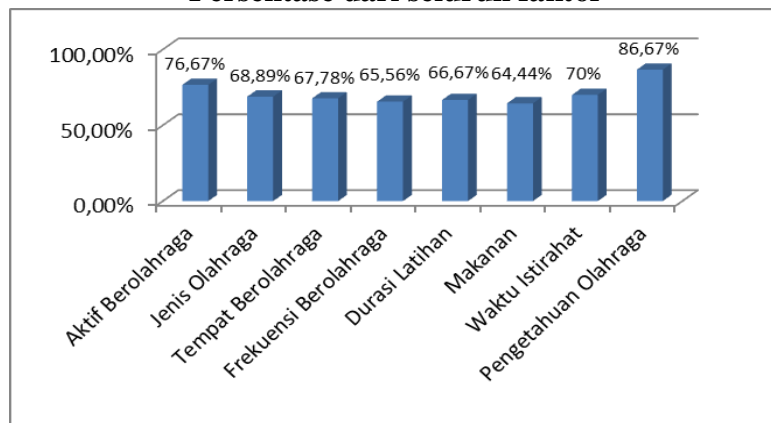
Tabel 2 Persentase dari seluruh faktor

No	Kompetensi	Persentase	Kategori
1	Aktif Berolahraga	76,67 %	Baik Sekali
2	Jenis Olahraga	68,89 %	Baik
3	Tempat Berolahraga	67,78 %	Baik
4	Frekuensi Berolahraga	65,56 %	Baik
5	Durasi Latihan	66,67 %	Baik
6	Makanan	64,44 %	Baik
7	Waktu Istirahat	70 %	Baik
8	Pengetahuan Olahraga	86,67 %	Baik Sekali
	Rata-Rata	70,84%	Baik

Dari data tersebut untuk keseluruhan faktor tersebut diperoleh hasil rata-

rata dengan persentase sebanyak 70,84% berada pada kategori “Baik”. artinya menurut hasil angket kebiasaan berolahraga tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong berada pada kategori “Baik”.

Gambar 1
Persentase dari seluruh faktor



Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan yaitu dengan melakukan tes lari 60 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, lari 1200 meter maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Tes Kebugaran Jasmani

No	Nama Tes	Satuan	Rata-Rata	Skor Terbesar	Skor Terkecil
1	Lari 60 meter	Detik	7,63	9	7
2	<i>Pull up</i>	Repitisi	12,83	15	9
3	<i>Sit up</i>	Repitisi	26,93	31	20
4	<i>Vertical jump</i>	CM	56,77	73	43
5	Lari 1200 meter	Menit	4,07	5	3

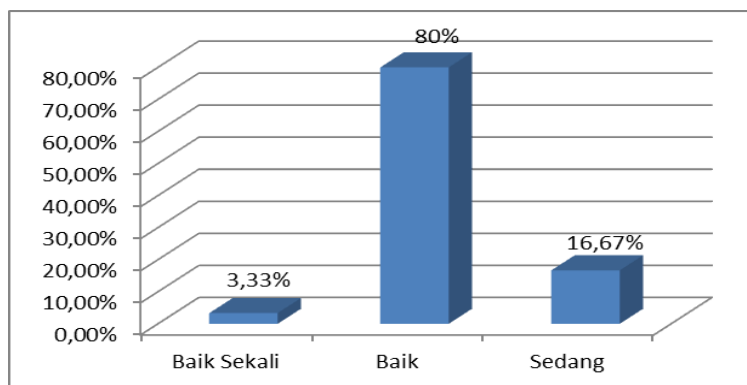
Tabel 4 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Keseluruhan Sampel

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali	1	3,33%
18-21	Baik	24	80%
14-17	Sedang	5	16,67%
10-13	Kurang	0	0
5-9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		30	100 %

Terdapat 1 siswa (3,33%) dalam kategori “ Baik Sekali “, 24 siswa (80%) dalam kategori “ Baik “, 5 siswa (16,67%) dalam kategori “ Sedang “. Kemudian persentase

hasil tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) siswa di SMK Negeri 3 Lebong apabila disajikan pada diagram batang dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 2
Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Keseluruhan Sampel



PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (Mutohir, dkk., 2011). Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya (Mutohir dan Maksum, 2017). Seseorang yang sehat, belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tapi dituntut memiliki kebugaran dinamis (Irianto, 2014). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan faktor kebiasaan berolahraga pada siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong masuk dalam kategori baik. Secara rinci kategori paling tinggi yaitu berada pada kategori “sangat baik” sebesar 86,67%, selanjutnya pada kategori “baik” sebesar 70%. Secara lebih rinci, berikut adalah hasil pembahasan dari masing-masing faktor adalah sebagai berikut:

Aktif Berolahraga

Remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan yang apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan kesehatan dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko Obesitas. Gerak dapat dijadikan alat untuk mengontrol berat badan, sehingga penting bagi semua orang melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah obesitas (Wahyuni, 2017). Pola perilaku hidup bersih dan sehat dapat dimulai dengan melakukan olahraga teratur dan menjaga asupan gizi untuk menjaga dan meningkatkan sistem imun tubuh dalam menghadapi (Nopiyanto et al : 2020). Dari analisis yang telah dilakukan, kontribusi dari faktor aktif berolahraga dalam tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong adalah sebesar 76,67% di kategorikan baik sekali.

Jenis Olahraga

Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi seseorang yang menyadari betapa pentingnya olahraga untuk kebugaran dan kesehatannya. Menurut Dharmawan et al (2018) menyatakan bahwa fenomena budaya olahraga di masyarakat diyakini tidak semata-mata sebagai aktivitas penunjang kesehatan, tetapi juga penunjang kebutuhan bermasyarakat yang di dalamnya dapat melekat nilai-nilai kebugaran kesehatan, psikologis, dan sosio-budaya. Maka dari itu pemilihan jenis olahraga yang cocok sangat penting untuk seseorang untuk kebugaran jasmani yang baik. Jenis olahraga dalam penelitian ini berjumlah 7 jenis olahraga yaitu *push up*, *sit up*, lari, renang, sepakbola, futsal, dan bola voli. Dari analisis yang telah dilakukan, kontribusi dari faktor jenis olahraga dalam tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong adalah sebesar 68,89% di kategorikan baik.

Tempat Berolahraga

Beberapa penelitian melaporkan bahwa olahraga dalam ruangan (indoor) lebih besar risiko tertular infeksi virus ini, seperti kondisi ruang tertutup, banyaknya orang yang berada dalam ruangan olahraga, makin mempermudah terjadinya transmisi. Sehingga sangat perlu protokol yang ketat dan tepat antara lain menghindari kontak fisik atau terlalu dekat dengan orang lain ataupun dengan benda-benda yang bisa terkontaminasi (Setyaningrum, 2020). Dari analisis yang

telah dilakukan, kontribusi dari faktor tempat olahraga dalam tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong adalah sebesar 67,78% di kategorikan baik.

Frekuensi Berolahraga

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik maka harus disesuaikan dengan frekuensi latihan dilihat dari daya tahan tubuh. WHO (World Health Organization) merekomendasikan latihan fisik selama 150- 300 menit dengan intensitas sedang atau 75-150 menit dengan intensitas berat, atau kombinasi diantara keduanya per minggu. Olahraga seperti ini dapat dilakukan di rumah walau tanpa bantuan alat sekalipun, bahkan di ruangan terbatas, bukan ruang olahraga ataupun di pusat kebugaran (Setyaningrum, 2020). Dari analisis yang telah dilakukan, kontribusi dari faktor frekuensi berolahraga dalam tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong adalah sebesar 65,56% di kategorikan baik.

Durasi Latihan

Keberhasilan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan (Irianto, 2014). Olahraga bisa dilakukan di lingkungan sendiri dan hasilnya akan efektif asalkan dilakukan secara teratur, terukur dan senang hati. Jasper menuturkan, setelah 25 menit, maka mood orang yang berolahraga akan lebih baik, stres berkurang dan kan merasakan energi tubuh yang lebih (Asri & Setiandari, 2021). Dari analisis yang telah dilakukan, kontribusi dari faktor durasi latihan dalam tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong adalah sebesar 66,67% di kategorikan baik.

Makanan

Makanan perlu diperhatikan agar tidak mengalami berat badan berlebih, peningkatan berat badan ini akan menimbulkan peningkatan risiko penyakit sistem kardiovaskuler dan metabolik. Kondisi-kondisi tersebut perlu menjadi perhatian apalagi kasus COVID-19 secara global masih tinggi, khususnya karena banyaknya laporan yang menyatakan bahwa pasien COVID-19 dewasa dengan obesitas dilaporkan mengalami outcome yang lebih parah (Setyaningrum, 2020).

Dari analisis yang telah dilakukan, kontribusi dari faktor makanan dalam tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong dimasa pandemi covid-19 adalah sebesar 64,44% di kategorikan baik.

Waktu Istirahat

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik maka harus disesuaikan dengan waktu istirahat. Menurut (Karo, 2020) istirahat yang cukup merupakan salah satu cara terbaik untuk menjaga kesehatan dan mengurangi penyebaran Covid-19. Pendapat yang sama juga menyatakan bahwa istirahat yang cukup sangat dianjurkan bagi setiap orang untuk menjaga kesehatan di masa pandemi Covid-19 (Limbong, 2020). Dari analisis yang telah dilakukan, kontribusi dari faktor waktu istirahat dalam tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong dimasa pandemi covid-19 adalah sebesar 70% di kategorikan baik.

Pengetahuan Tentang Olahraga

Edukasi Olahraga dan Kesehatan Masyarakat akan menjadi satu kesatuan yang saling terhubung diantara satu dengan yang lainnya. Dan seperti yang telah disamakan sebelumnya selain pembinaan kita juga berupaya untuk mengedukasi masyarakat untuk lebih mengetahui arti pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (Sukur et.al, 2020). Dari analisis yang telah dilakukan, kontribusi dari faktor pengetahuan tentang olahraga dalam tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong dimasa pandemi covid-19 adalah sebesar 86,67% di kategorikan baik sekali.

Berdasarkan penelitian salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seorang siswa adalah kebiasaan berolahraga. Kebiasaan berolahraga dapat dilakukan dengan latihan. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu sering kali harus didukung dengan latihan yang keras. Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kesehatan dan peningkatan kesegaran jasmani. Penilaian kesegaran jasmani menggunakan beberapa tes, yaitu dengan Tes untuk remaja umur 16-19 tahun, diantaranya adalah; Tes kecepatan dengan lari 60 meter, menunjukkan bahwa 12 siswa masuk dalam kategori “baik sekali”, 17 orang siswa masuk dalam kategori “baik”, 1 orang siswa masuk dalam kategori “cukup” dan 2 orang siswa

masuk dalam kategori “kurang”. Dari hasil tes lari 60 meter memperoleh rata-rata sebesar 7,63 masuk kategori “baik”,

Tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu dengan *pull up* tubuh 60 detik, menunjukkan 19 orang atlet masuk dalam kategori “baik”, 11 orang atlet masuk dalam kategori “sedang”. Dari tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu siswa memperoleh rata-rata sebesar 12,83 masuk pada kategori “sedang”. Tes kekuatan dan ketahanan otot perut dengan *sit up* 60 detik, menunjukkan 15 orang siswa masuk dalam kategori “baik”, dan 15 orang siswa masuk dalam kategori “sedang”, dari hasil tes kekuatan dan ketahanan otot perut diperoleh rata-rata sebesar 26,93 masuk dalam kategori “sedang”.

Tes daya ledak atau tenaga eksplosif dengan *vertical jump* menunjukkan 1 orang siswa masuk dalam kategori “baik sekali”, 11 orang siswa masuk dalam kategori “baik” 11 orang siswa masuk dalam kategori “sedang”, dan 7 orang siswa masuk dalam kategori “kurang”. Dari hasil tes daya ledak atau tenaga eksplosif memperoleh rata-rata sebesar 56,77 masuk dalam kategori “sedang”. Tes daya tahan jantung dengan lari 1200 meter menunjukkan 5 orang siswa masuk dalam kategori “baik sekali”, 18 orang siswa masuk dalam kategori “baik”, dan 7 orang siswa masuk dalam kategori “sedang”. Dari hasil tes daya tahan jantung memperoleh rata-rata sebesar 4,07 masuk dalam kategori “baik”

Dari data yang diambil oleh peneliti, terdapat 30 siswa laki-laki SMKN 3 Kabupaten Lebong, lalu dihitung besaran persentase keseluruhannya. Dari hasil keseluruhan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong dimasa pandemi covid-19 yang telah dihitung dan memiliki nilai rata-rata keseluruhan 70,84% berada pada kategori “baik”, hal ini diperkuat dengan hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan oleh siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong berada pada kategori “baik” dari persentase seluruh tes yang dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan berdasarkan 8 faktor secara keseluruhan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong dimasa pandemi covid-19 secara keseluruhan memiliki nilai rata-rata keseluruhan 70,84% berada pada kategori

“baik”. Hasil angket tersebut diperkuat oleh hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan. Dari hasil keseluruhan tes, tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 3 Kabupaten Lebong dimasa pandemi covid-19 berada pada kategori “baik”.

REFERENSI

- Asri, N., & Setiandari, E. (2021). Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 53–65.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Dyah Ayu Woro Setyaningrum. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(4), 167–168.
- Irianto, D. P. (2014). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Karo, M. B. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19*. Prosiding Seminar Nasional Hardiknas (Vol. 1, pp. 1-4).
- Limbong, W. S., Girsang, M. L., & Panggabean, R. D. (2020). Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Panti Asuhan Talenta Delpita Di Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 199-205.
- Mustafa, P. S & Dwiyoogo, W. D. (2020) Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.
- Mutohir, T.C., 2011. *Berakaracter dengan Berolahaaraga Berolahaaraga dengan Berakaracter*. Jakarta: Sport Media.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Bengkulu: Zara Abadi.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90-100.
- Nopiyanto, Y. E & Raibowo, S. (2020) Hambatan Guru pendidikan Jasmani Generasi 80-an dalam Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 139-148.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Proses Belajar Mengajar Pjok Di Masa Pandemi Covid-19. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 112-119.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (2nd ed., p. 12). ALFABETA, CV.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah

Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 8-17.

Sukur, A., Amin, B. F., & Arif, M. (2020, December). Edukasi Olahraga Dan Kesehatan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, pp. SNPPM2020P-134)