

Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kabupaten Brebes di Masa Pandemi Covid-19

Tri Rustiadi¹, Tandiy Rahayu², Hadi³

¹ *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang*
trirustiadi@mail.unnes.ac.id

Abstrak. Siswa kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan siswa yang berada pada tingkat terakhir dan sebentar lagi akan lulus. Siswa lulusan SMK di samping harus memiliki kompetensi yang mumpuni untuk masuk dunia kerja, mereka juga harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan maksimal. Tanpa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka seseorang tidak akan mampu melaksanakan aktivitas dan menyelesaikan tugas dengan baik. Permasalahan yang ada adalah, bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Putra kelas XII SMK di kabupaten Brebes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas XII SMK di kabupaten Brebes. Kegiatan ini dilaksanakan di Kabupaten Brebes dengan jumlah sampel 1483 siswa putra yang meliputi 11 SMK Negeri dan Swasta, yang meliputi SMKN 1 Brebes, SMKN Kersana, SMKN 1 Songgom, SMKN 2 Songgom, SMKN 1 Tonjong, SMKN 1 Bulakamba, SMK Puspongoro 01 Brebes, SMK Bisma Kersana, SMK Karya Bakti, SMK Agribisnis, dan SMK Nurul Islam Larangan. Pengambilan data tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test (MFT)*. Hasil penelitian menunjukan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani siswa laki-laki kelas XII SMK Kabupaten Brebes dalam kategori Baik Sekali 5 siswa (0,3%), kategori baik 21 Siswa (1,4%), kategori Sedang 80 Siswa (5,4%), kategori Kurang 704 siswa (47,5%) dan kategori Kurang Sekali 673 siswa (45,4%). Berdasar hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMK di kabupaten Brebes 7,1% dalam kategori sedang sampai Baik sekali, dan 92,9% dalam kategori kurang dan kurang sekali. Saran yang dapat disampaikan adalah perlu upaya pembinaan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMK di Kabupaten Brebes.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pandemi, Covid-19

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah. Pendidikan kejuruan merupakan

pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu (UU Nomor 20 Tahun 2003). Tujuan khusus pendidikan kejuruan yaitu: 1) Menghasilkan lulusan yang memiliki

kompetensi yang sesuai dengan tuntutan dunia usaha maupun dunia industri baik nasional maupun global, 2) Menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan vokasi pada program keahlian teknik yang memenuhi kompetensi dan sertifikasi yang dipersyaratkan oleh dunia kerja serta asosiasi-asosiasi profesi bidang teknik yang relevan dan mampu bersaing di pasar global, 3) Menghasilkan berbagai produk penelitian dan program inovatif dalam disiplin ilmu PTK (pendidikan teknologi kejuruan) dan disiplin ilmu teknik yang berguna bagi peningkatan mutu sumber daya manusia dalam pembangunan nasional, 4) Menjadi pusat informasi dan diseminasi bidang pendidikan teknologi dan kejuruan serta bidang teknik, 5) Menghasilkan pendidik/pelatih di bidang teknologi kejuruan yang memiliki jiwa kewirausahaan (*entrepreneurship*). (HMT FT UNY, 25, April 2017).

Siswa SMK di samping harus memiliki kompetensi yang mumpuni untuk masuk dunia kerja, mereka juga harus memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat besar bagi seseorang dalam melaksanakan tugas pekerjaan yang dilakukan. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kemampuan menjalankan aktivitas sehari – hari dengan efektif karena memiliki cukup kebugaran sehingga mampu mendukung aktivitas inti dan juga aktivitas tambahan sehari – hari. Tanpa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka seseorang tidak akan mampu melaksanakan aktivitas dan menyelesaikan tugas dengan baik.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut Sumintarsih (2006:149) kebugaran jasmani secara umum adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan

sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Pendapat Iain mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti (Santoso Giri Wijoyo, 20012:169). Lebih lanjut Santosa Giriwijoyo (2012:17) menjelaskan kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih dan dilakukan secara sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Salah satu kompetensi yang dikembangkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Menengah Kejuruan adalah kemampuan menganalisis konsep dan mempraktikkan latihan, pengukuran komponen kebugaran jasmani. Dari kompetensi ini diharapkan siswa memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk merencanakan dan melakukan latihan aktivitas kebugaran jasmani serta memiliki kemampuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmaninya. Dengan kompetensi ini diharapkan siswa SMK akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik yang tentunya sangat diperlukan saat mereka harus memasuki dunia kerja.

Awal maret 2020 kasus positif Covid-19 di Indonesia pertama kali dideteksi dan pada 9 April, pandemic Covid-19 sudah menyebar ke 34 provinsi di Indonesia. Menyikapi kondisi tersebut,

akhir Maret 2020 Mendikbud mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease-19* (COVID-19). Dalam surat edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring. Proses belajar dari rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi COVID-19. Hal ini tersebut menjadi salah satu langkah pemerintah dalam upaya memutus tali penyebaran COVID-19 di Indonesia.

Selama masa darurat penyebaran *Corona Virus Disease-19* (COVID-19), Proses belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak dapat dilaksanakan di sekolah. Diberlakukannya Pembatasan Sosial Bersekaa Besar (PSBB) untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19 mengharuskan guru melaksanakan WFH (work from home) dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik. Kondisi kegiatan pengajaran yang tiba-tiba berubah dratis ini menjadi tantangan bagi guru khususnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), agar sasaran dan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat tercapai. Meskipun melalui surat edaran Mendikbud no 4 Tahun 2020 terkait panduan pembelajaran di rumah selama masa pandemi mengharuskan guru untuk tidak membebani peserta didik melalui tuntutan capaian kurikulum sebagai syarat kenaikan kelas.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran yang sangat penting untuk dipelajari siswa dimasa sekarang ini, karena dengan pengetahuan mengenai kesehatan dan praktek olahraga siswa dapat membentengi diri salah satunya dengan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) untuk mencegah corona virus, dengan olahraga teratur menjadi salah satu

cara untuk menjaga kesehatan. Dalam pembelajaran daring seorang guru PJOK harus memberikan tugas kepada siswa agar siswa tetap melakukan aktifitas olahraga di rumah sebagai bagian dari materi pendidikan jasmani yang harus dilakukan di sekolah.

Namun pola pembelajaran di rumah pastinya memiliki tantangan tersendiri terutama untuk guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pembelajaran yang dilaksanakan dari rumah tentunya harus mampu untuk meningkatkan taraf kebugaran siswa, ketrampilan motorik dan nilai-nilai yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial, sehingga materi pelajaran harus disusun ulang secara seksama agar pengalaman belajar pendidikan jasmani didapatkan oleh seluruh siswa, namun disesuaikan dengan kemampuan melaksanakan pembelajaran siswa di rumah.

Siswa kelas XII SMK sebentar lagi akan lulus dan harus siap memasuki dunia kerja. Selama masa darurat penyebaran *Corona Virus Disease-19* (COVID-19), mereka diharapkan selalu membina tingkat kebugaran jasmaninya dengan melakukan aktifitas olahraga, sehingga mereka memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka perlu dilakukan kajian secara ilmiah, bagaimana aktivitas olahraga yang dilakukan oleh siswa kelas XII SMK Negeri 1 di Kabupaten Brebes dalam upaya membina tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi covid-19 ?

Covid-19/ Corona Virus

Menurut buku “Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19) Revisi ke-3” menyebutkan bahwa Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala

berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini sampai saat ini masih belum diketahui.

Gejala umum berupa demam $\geq 38^{\circ}\text{C}$, batuk kering, dan sesak napas. Jika ada orang yang dalam 14 hari sebelum muncul gejala tersebut pernah melakukan perjalanan ke negara terjangkit, atau pernah merawat/kontak erat dengan penderita COVID-19, maka terhadap orang tersebut akan dilakukan laboratorium lebih lanjut untuk memastikan diagnosisnya. Seperti penyakit pernapasan lainnya, COVID-19 dapat menyebabkan gejala ringan termasuk pilek, sakit tenggorokan, batuk, dan demam. Sekitar 80% kasus dapat pulih tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari setiap 6 orang mungkin akan menderita sakit yang parah, seperti disertai pneumonia atau kesulitan bernapas, yang biasanya muncul secara bertahap. Walaupun angka kematian penyakit ini masih rendah (sekitar 3%), namun bagi orang yang berusia lanjut, dan orang-orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya (seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung), mereka biasanya lebih rentan untuk menjadi sakit parah. Melihat perkembangan hingga saat ini, lebih dari 50% kasus konfirmasi telah dinyatakan membaik, dan angka kesembuhan akan terus meningkat.

Seseorang dapat terinfeksi dari penderita COVID-19. Penyakit ini dapat menyebar melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau

bersin. Droplet tersebut kemudian jatuh pada benda di sekitarnya. Kemudian jika ada orang lain menyentuh benda yang sudah terkontaminasi dengan droplet tersebut, lalu orang itu menyentuh mata, hidung atau mulut (segitiga wajah), maka orang itu dapat terinfeksi COVID-19. Atau bisa juga seseorang terinfeksi COVID-19 ketika tanpa sengaja menghirup droplet dari penderita. Inilah sebabnya mengapa kita penting untuk menjaga jarak hingga kurang lebih satu meter dari orang yang sakit. Sampai saat ini, para ahli masih terus melakukan penyelidikan untuk menentukan sumber virus, jenis paparan, dan cara penularannya. Tetap pantau sumber informasi yang akurat dan resmi mengenai perkembangan penyakit ini.

COVID-19 merupakan penyakit yang menyerang organ vital manusia yakni paru-paru dan hingga saat ini vaksin pencegah penyakit tersebut masih dalam proses penelitian. Salah satu pencegahan dengan menerapkan hidup sehat dan melakukan *physical distancing*.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dapat diartikan sebagai proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, membiasakan pola hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani juga sebagai satu subsistem pendidikan yang mempunyai peran yakni mengembangkan kualitas manusia.

Pembelajaran PJOK merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum. Pembelajaran ini adalah wadah untuk berinteraksi dalam kaidah kecerdasan kinestetik. Menurut Irawan (2011), seiring dengan majunya teknologi dan ilmu pengetahuan, setiap

warga harus siap untuk menghadapi tantangan dengan meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani mereka sendiri. Pembelajaran PJOK membawa peserta didik kepada kesejahteraan fisik.

Sumbangan nyata PJOK adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa PJOK adalah pembelajaran yang unik karena memberikan peluang membina keterampilan lebih banyak daripada mata pelajaran lain. Selain itu menurut Sejati, Kristyanto & Doewes (2016) menyatakan, tugas yang paling utama dalam menyelenggarakan pendidikan jasmani adalah bagaimana membantu para siswa untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik secara fisik, motorik, mental dan sosial. Kemudian menurut Kristiyandaru (2011:41), ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pembelajaran pendidikan jasmani, yakni (a) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, (b) meningkatkan terkuasanya keterampilan fisik dan (c) meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip serta bagaimana menerapkan dalam praktik.

Menurut Samsudin (2008:2) Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani diharapkan dapat melengkapi proses pembelajaran di sekolah dasar yang mampu membuat tubuh siswa menjadi sehat dan bugar.

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan

keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskul intelektual, dan sosial (Ateng, 1992:4). Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara keseluruhan (Suherman 2000:1).

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994:146) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang yang dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Hal ini, sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani menurut Muhajir (2007:57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Lebih lanjut Santosa Giriwijoyo (2012:17) menjelaskan kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan

Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000:2) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa

adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugas/segar seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Sedangkan menurut Johnson dan Nelson dalam Nurhasan (2001), bahwa unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani meliputi: a) kekuatan; b) daya ledak (power); c) kecepatan; d) kelentukan; e) daya tahan otot, dan f) daya tahan kardiorespiratori,

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani, misalnya dengan melakukan massage, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Fungsi kebugaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga

Menurut Rusli Lutan (2002: 10) menyebutkan kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya, 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendiam yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga; 2) Meningkatkan daya tahan aerobic; 3) Meningkatkan fleksibilitas; 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan; 5) Mengurangi stress; 6) Meningkatkan gairah hidup.

Melihat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa SMK setelah lulus untuk memasuki dunia kerja, maka perlu dilakukan studi lapangan untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki dan aktivitas olahraga apa yang dilakukan selama dalam masa pandemi Covid 19.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survei-test. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XII SMK di Kabupaten Brebes selama masa pandemi covid-19. Populasi dalam penelitian ini semua siswa putra kelas XII SMK Kabupaten Brebes sebanyak 1483 siswa. Teknik pengambilan Sampel penelitian dengan menggunakan teknik total sampling. Data penelitian diambil dengan menggunakan Tes kebugaran Jasmani dan angket dengan format *google form*. Analisis data penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas XII SMK di kabupaten Brebes dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas XII SMK di Kabupaten Brebes

Kategori	Total	Presentase
Baik Sekali	5	0.3 %
Baik	21	1.4 %
Sedang	80	4.5 %
Kurang	704	47.5 %
Kurang Sekali	673	45.4 %
Jumlah	1483	100 %

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasar Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa putra kelas XII SMK di Kabupaten Brebes, Baik Sekali 5 siswa (0,3 %), baik 21 Siswa (1,4 %), Sedang 80 Siswa (5,4 %), Kurang 704 siswa (47,5 %) dan Kurang Sekali 673 siswa (45,4 %).

Data aktivitas olahraga

Berdasar data aktivitas olahraga yang dilakukan oleh siswa, diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Terhadap pertanyaan apakah siswa melakukan aktivitas olahraga atau tidak, diperoleh hasil 76 % siswa menyatakan melakukan aktivitas olahraga dan 24% siswa menyatakan tidak melakukan aktivitas olahraga.
- 2) Dari 24 % siswa yang menyatakan tidak melakukan aktivitas olahraga, diperoleh hasil sejumlah 7% tidak melakukan aktivitas olahraga karena tidak berminat, 15% tidak ada waktu, 11 % tidak memiliki sarana & prasarana, 12% karena lelah, 28 % karena banyak tugas dari sekolah dan, 27 % menyatakan karena alasan lain.

- 3) Bila dilihat dari lama aktivitas olahraga yang dilakukan, diperoleh hasil 42 % menyatakan telah melakukan aktivitas olahraga 0 -1 tahun, 17 % melakukan aktivitas olahraga 1 – 2 tahun, 8 % melakukan aktivitas olahraga 2 – 3 tahun, dan 32 % melakukan aktivitas olahraga 3 tahun lebih.
- 4) Bila dilihat dari aktivitas olahraga yang dilakukan pada 3 bulan terakhir, diperoleh hasil 39 % menyatakan rutin melakukan aktivitas olahraga, dan 61 % menyatakan tidak rutin dalam melakukan aktivitas olahraga.
- 5) Bila dilihat dari ketersediaan waktu untuk melakukan aktivitas olahraga dalam setiap minggunya, diperoleh hasil 74 % menyatakan selalu memiliki waktu untuk melakukan aktivitas olahraga dan 26 % tidak selalu memiliki waktu untuk olahraga.
- 6) Bila dilihat dari aktivitas olahraga yang dilakukan dalam setiap minggu 53 % menyatakan tidak tentu dan kadang melakukan/tidak melakukan, 25 % melakukan 1 – 2 kali, 12 % melakukan 2 – 3 kali, 7 % melakukan lebih dari 3 kali.
- 7) Bila dilihat dari lama waktu dalam melakukan setiap aktivitas olahraga, 57 % menyatakan 0 – 30 menit, 31 % menyatakan 30 – 60 menit, 7 % menyatakan 1 – 1,5 jam, 1 % menyatakan 1,5 – 2 jam dan 34% menyatakan lebih dari 2 jam.
- 8) Bila dilihat dari jenis aktivitas olahraga yang dilakukan, 21 % melakukan aktivitas sepakbola, 7 % Bola voli, 14 % bulutangkis, 8% atletik, 18 % senam, 1 % basket, 4% renang, 6% beladiri dan 22 % aktivitas olahraga lain.
- 9) Bila dilihat dari tujuan dalam melakukan olahraga, 69 % menyatakan untuk menjaga kesehatan, 12 % untuk menurunkan berat badan, 1 % untuk menambah pergaulan, 1 % untuk berprestasi dalam olahraga, 13 % karena hoby dan 5 % dengan tujuan lain.

- 10) Bila dilihat di mana tempat dalam melakukan aktivitas olahraga, 8 % menyatakan melakukan aktivitas olahraga di sekolah, 3 % di klub, 54 % di rumah, 27 % di fasilitas umum, dan 9 % di tempat laian.

Pembahasan

Berdasar hasil penelitian yang telah diperoleh di mana hasil menunjukkan bahwa pada siswa putra kelas XII SMK Kabupaten Brebes memiliki tingkat kebugaran dalam kategori Baik Sekali 5 siswa (0,3 %), dalam kategori baik 21 Siswa (1,4 %), dalam kategori Sedang 80 Siswa (5,4 %), dalam kategori Kurang 704 siswa (47,5 %) dan dalam kategori Kurang Sekali 673 siswa (45,4 %).

Berdasar hasil ini menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMK di kabupaten Brebes memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang dan kurang sekali. Sebagaimana kita ketahui bahwa siswa Kelas XII SMK adalah siswa yang duduk pada kelas terakhir dan sebentar lagi akan lulus dari sekolah dan akan memasuki dunia kerja. Tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya sangat dibutuhkan oleh seseorang ketika harus melakukan pekerjaan. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang akan bisa melakukan pekerjaan dan menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XII SMK di kabupaten Brebes dengan jumlah 96,3% dalam tingkat kesegaran jajsmani kurang dan kurang sekali dapat disebabkan oleh beberapa faktor, faktor tersebut antara lain, *pertama* siswa kelas XII SMK selama berada di kelas XII tidak mendapatkan pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagaimana ketika berada di kelas sebelumnya (kelas X dan XI). Salah satu tujuan dari pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah untuk membina kegugaran jasmani siswa. Faktor *kedua*, karena bersamaan dengan kondisi pandemi Corona-19 sehingga

aktivitas jasmani yang dilakukan siswa di luar sekolah mengalami gangguan dan tidak bisa dilakukan secara maksimal karena keterbatasan waktu dan tempat yang ada. Berdasar beberapa data yang diperoleh melalui angket yang disampaikan ke siswa terkait dengan aktivitas olahraga yang dilakukan oleh siswa, 76 % siswa melakukan aktivitas dan 24% siswa menyatakan tidak melakukan aktivitas olahraga. Bila dilihat dari aktivitas olahraga yang dilakukan pada 3 bulan terakhir, diperoleh hasil 39 % menyatakan rutin melakukan aktivitas olahraga, dan 61 % menyatakan tidak rutin dalam melakukan aktivitas olahraga. Bila dilihat dari aktivitas olahraga yang dilakukan dalam setiap minggu 53 % menyatakan tidak tentu dan kadang melakukan/tidak melakukan, 25 % melakukan 1 – 2 kali, 12 % melakukan 2 – 3 kali, 7 % melakukan lebih dari 3 kali. Bila dilihat dari lama waktu dalam melakukan setiap aktivitas olahraga, 57 % menyatakan 0 – 30 menit, 31 % menyatakan 30 – 60 menit, 7 % menyatakan 1 – 1,5 jam, 1 % menyatakan 1,5 – 2 jam dan 34% menyatakan lebih dari 2 jam. Bila dilihat dimana tempat dalam melakukan aktivitas olahraga, 8 % menyatakan melakukan aktivitas olahraga di sekolah, 3 % di klub, 54 % di rumah, 27 % di fasilitas umum, dan 9 % di tempat lain. Dari data tersebut dengan hampir 53 % siswa menyatakan aktivitas olahraga yang dilakukan tidak konsisten di mana siswa kadang-kadang melakukan aktivitas olahraga dan kadang-kadang tidak melakukan aktivitas olahraga, dan lama aktivitas dalam setiap melakukan aktivitas olahraga 57 % menyatakan 0 – 30 menit, serta aktivitas olahraga yang dilakukan 53 % menyatakan melakukan di rumah, dapat memungkinkan kondisi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa berada dalam kondisi kurang dan kurang sekali.

KESIMPULAN

Berdasar hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, Tingkat kebugaran siswa laki-laki kelas XII SMK Kabupaten Brebes dalam kategori Baik Sekali 5 siswa (0,3 %), baik 21 Siswa (1,4 %), Sedang 80 Siswa (5,4 %), Kurang 704 siswa (47,5 %) dan Kurang Sekali 673 siswa (45,4 %).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., & Manadji, Agus. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- BPS Brebes. (2019). *Kabupaten Brebes Dalam Angka*.
- Brian Mackenzie, (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London EC1V 7EP: Electric Word plc 67-71 Goswell Road, 28-30
- Bungin, M. Burhan. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Depdikbud. (2002). "Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani." Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. (2013). *Permendikbud RI No.70 Tahun 2013 Tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah Kejuruan*.
- Edmund R (2001). *Panduan Lengkap Latihan Kebugaran di Rumah*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Giriwijoyo, Y.S. S., et al. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: CV Tambak Kusuma.
- HMT FT UNY, 25, April 2017
- Irianto, Dj. P. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, Dj. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kemendikbud. (2018). *Peraturan Dirjen Dikdasmen No. 07/D.D5/Kk/2018 Tentang Struktur Kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)/ Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK)*
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mukholid, A. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.
- Mulyana. (2011). *Hubungan Motivasi Berprestasi, Fleksibilitas Pergelangan Kaki, dan Power Tungkai dengan Prestasi Renang Gaya Dada*. Bandung: Jont Conference UPI-UiTM 2011.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional-Dirjen Dikdasmen.
- Sumosardjono, S. (1992). *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*.

Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga –
KONI PUSAT.

Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABET.