

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa IPS Kelas XI SMAN 3 Pamekasan Pasca Pandemi Covid-19 Tahun Ajaran 2022/2023

Mohammad Ghazi Muhaimin ¹, Dona Sandy Yudasmara ², Zihan Novita Sari ³
Universitas Negeri Malang, Indonesia

Alamat : Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

korespondensi Penulis: dona.sandy.fik@um.ac.id

Abstract. *The survey research was conducted in conjunction with a quantitative descriptive approach which aims to explain the level of physical fitness of students in class XI IPS at SMAN 3 Pamekasan in the 2022/2023 school year after the Covid-19 pandemic. A total of 40 students were involved as participants in the physical fitness test procedure. Data on the physical fitness test results will be analyzed according to the norms for each physical fitness test contained in the KEMENPORA TKPN. The results showed that the nutritional status obtained by class XI IPS students at SMAN 3 Pamekasan in the 2022/2023 academic year after the Covid-19 pandemic was in the assessment of good dietary quality (ideal) by 90%, but not supported by a level of physical fitness that was within the assessment category is sufficient/moderate with the proportion of the value obtained is 2.0.*

Keywords: *Physical Fitness, PJOK, Pandemic*

Abstrak. Penelitian survei dilakukan bersamaan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menjelaskan terkait tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI IPS di SMAN 3 Pamekasan pada tahun ajaran 2022/2023 pasca pandemi Covid-19. Sebanyak 40 peserta didik dilibatkan sebagai partisipan untuk dilakukan prosedur tes kebugaran jasmani. Data hasil tes kebugaran jasmani akan dianalisis sesuai dengan norma pada masing-masing tes kebugaran jasmani yang termuat dalam TKPN KEMENPORA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi yang didapatkan oleh peserta didik kelas XI IPS SMAN 3 Pamekasan tahun ajaran 2022/2023 pada pasca pandemi Covid-19 berada dalam penilaian status gizi baik (normal) sebanyak 90%, namun tidak didukung dengan tingkat kebugaran jasmani berada dalam kategori penilaian cukup/ sedang dengan proporsi nilai yang didapatkan sebesar 2,0.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, PJOK, Pandemi

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek terpenting yang menentukan tingkat kesehatan seseorang terutama saat pandemi Covid-19 melanda. Pada kondisi tersebut, imunitas setiap manusia sangat diperhatikan sebab tingkat terjangkitnya dan penularan virus dapat mengganggu terjangkitnya kesehatan bahkan menimbulkan kematian. Pencegahan yang dilakukan oleh pemerintah untuk tetap menjaga imunitas, dengan memberlakukan pembatasan kegiatan interaksi/sosial, salah satunya di bidang pendidikan. Dalam bidang pendidikan, saat pandemi Covid-19 terindikasi aktif, sistem pembelajaran dialihkan menjadi SFH (*School From Home*) di seluruh tingkat pendidikan (Sunga, Tapo and Bile, 2022) tidak terkecuali SMA Negeri 3 Pamekasan yang artinya kegiatan pembelajaran atau sekolah diadakan dalam rumah. Keputusan ini semerta-merta untuk mencegah terjangkitnya virus pada peserta didik serta menjadikan peserta didik untuk lebih fokus menjaga kebugaran jasmaninya di dalam

rumah atau lokasi dimana dirinya tinggal. Namun, meskipun demikian, aktivitas pembelajaran tetap berjalan dengan baik walaupun hanya bertemu secara daring atau online.

Memasuki tahun 2021, melalui instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 43 Tahun 2021 tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Level 4, 3, dan 2 covid-19 di wilayah Jawa dan Bali dan menempatkan Kabupaten pamekasan di level 3 PPKM. Menanggapi Instruksi Menteri Dalam Negeri tersebut, SMA Negeri 3 Pamekasan sudah mulai menerapkan pembelajaran tatap muka terbatas sejak September 2021. Tentunya setelah cukup lama melakukan pembelajaran daring siswa telah mengalami perubahan kebiasaan aktivitas yang juga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran fisik mereka. Dimana pada saat pembelajaran daring anak lebih cenderung memainkan ponselnya untuk *game online* dalam jangka waktu yang lama. Tidak terbatasnya penggunaan ponsel ini mengakibatkan dampak buruk bagi perkembangan siswa yang salah satunya ditandai dengan munculnya rasa malas untuk melakukan aktivitas gerak dan interaksi (Ariyanto, Triansyah and Gustian, 2020). Pada dasarnya, aktivitas fisik adalah elemen penting yang mampu menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang, terutama bagi seorang pelajar (Erliana and Hartoto, 2019). Kondisi fisik pada peserta didik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran.

Salah satu pembelajaran di sekolah yang materi utamanya berupa aktivitas fisik atau gerak adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau lebih dikenal dengan PJOK. Pembelajaran PJOK menitik beratkan pada aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sportif dan kecerdasan emosi seseorang (Saputra *et al.*, 2021). Maka tidaklah heran jika PJOK menjadi salah satu mata pelajaran wajib di seluruh tingkatan sekolah dari SD hingga SMA tidak terkecuali pada SMA Negeri 3 Pamekasan.

Tingkat kebugaran jasmani menjadi hal yang sangat perlu diperhatikan meskipun dalam pasca pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 merupakan kondisi krisis kesehatan yang disebabkan oleh Coronavirus *Disease* dengan tingkat penyebaran yang cepat melalui sistem pernafasan sehingga mengakibatkan adanya batasan aktivitas publik atau sosial selama masa tersebut berlangsung (Sunga, Tapo and Bile, 2022). Rentanya tingkat penyebaran dan meningkatnya angka penularan yang terjadi selama Pandemi Covid-19, menjaga kebugaran jasmani menjadi aspek yang sangat perlu diperhatikan agar meminimalisir terjangkitnya virus dalam tubuh.

Kebugaran jasmani seseorang tidak akan menentukan tingkat kesehatan saja, melainkan berpengaruh terhadap optimalisasi dalam menjalankan kegiatan harian, dan bahkan mampu mempengaruhi kemampuan belajar pada peserta didik (Rahmiati, Janwar and Chakra Wijaya, 2022). Pada subjek peserta didik, tingkat kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam dunia pendidikan sebab mampu menjadikan peserta didik lebih kreatif, sehat, berpikir jernih, sehingga dalam mencapai prestasi belajar lebih optimal. Oleh dari itu, penting rasanya untuk terus menjaga tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik untuk menunjang hasil belajarnya.

Tingkat kebugaran jasmani para peserta dapat diukur melalui serangkaian tes yang termuat dalam TKPN yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Hal ini didasari pada kondisi dimana tingkat kebugaran jasmani dikatakan baik pada seorang peserta didik dapat diketahui dengan melihat beberapa komponen yaitu daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya ledak, ketepatan, koordinasi, dan kecepatan reaksi, serta untuk menjaganya diperlukan adanya pola hidup sehat dari asupan makanan yang bergizi dan berkualitasnya istirahat yang didapatkan. Rangkaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) berupa *Indeks Massa Tubuh* (IMT), tes *V sit and reach*, test *sit up 60 detik*, tes *squat thrust 30 detik*, dan *PACER test* (Rusdiana *et al.*, 2022). Komponen-komponen tersebut yang perlu diperhatikan dalam menilai kebijakan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Mengutip dalam pedoman pelaksanaan TKPN (2022) yang diterbitkan oleh KEMENPORA, menjelaskan tujuan dari masing-masing rangkaian tes kebugaran jasmani sebagai berikut: (1) Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk mengetahui status masa tubuh dengan mengklasifikasinya dalam empat kategori yaitu kurus, ideal, gemuk, dan obesitas. Hal ini tentunya akan dapat melihat bagaimana pola konsumsi dan pola hidup dari peserta didik. (2) tes *V sit and reach*, digunakan untuk mengukur tingkat fleksibilitas atau kelenturan pada otot *hamstring* dan otot punggung peserta didik. (3) tes *sit up 60 detik*, digunakan untuk mengukur daya tahan atau kekuatan otot perut yang dianggap penting dalam menjaga stabilitas otot pada inti tubuh. (4) tes *squat thrust 30 detik*, digunakan untuk mengukur kemampuan daya tahan kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Dan (5) *PACER test*, digunakan untuk mengukur keoptimalan kerja paru-paru dan jantung.

Mengingat bahwa tingkat kebugaran jasmani memiliki prioritas penting untuk diperhatikan,

peneliti tertarik untuk melakukan survei terkait tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik di SMAN 3 Pamekasan pasca pandemi Covid-19. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah kondisi kesehatan dari peserta didik tetap terjaga dengan baik selayaknya saat pandemi Covid-19 masih berlangsung.

2. METODE

2.1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan metode survei dengan jenis pendekatan deskriptif kuantitatif. Metode survei dilakukan dengan cara mengamati secara langsung pada objek yang sedang diteliti untuk mendapatkan data yang akan dideskripsikan secara angka sebagai pengukuran utamanya.

2.2. Partisipan

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Pamekasan, dengan melibatkan populasi sebesar 67 siswa kelas XI IPS tahun ajaran 2022/2023. Melalui teknik sampel jenuh atau total sampling didapatkan sebanyak 40 sampel yang akan diteliti berdasarkan kehadiran siswa pada waktu pelaksanaan tes.

2.3. Instrumen

Instrumen pengumpulan data menggunakan teknik tes berupa Tes Kebugaran Jasmani yang meliputi: (1) Indeks massa tubuh (IMT), (2) *V-sit and Reach test*, (3) *Sit up test*, (4) *Squat thrust* tes, dan (5) *PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run)* tes.

2.4. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur tes kebugaran jasmani yang dilakukan dalam penelitian ini sesuai dengan masing-masing tes, yaitu: (1) Indeks massa tubuh (IMT) dilakukan dengan mengukur tinggi badan, berat badan, serta usia dari peserta didik; (2) *V-sit and Reach test* dilakukan dengan mengukur tingkat jangkauan terjauh dari pita/garis, (3) *Sit up test* dilakukan dengan mengukur jumlah gerakan berulang selama 60 detik, (4) *Squat thrust* tes dilakukan dengan mengukur gerakan berulang dalam 30 detik, dan (5) *PACER* tes dilakukan dengan mengukur kecepatan yang ditempuh peserta didik dalam seluruh gerakan hingga mencapai garis akhir.

2.5. Analisis Data

Analisis data berpedoman pada norma tes yang tertera dalam rumus perhitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara TKPN, karya Rusdiana *et al.* (2022) yang diterbitkan oleh KEMENPORA pada tahun 2022.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

3.1.1. Profil Partisipan

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Karakteristik Frekuensi Persentase		
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	34	85.0%
Perempuan	6	15.0%
Usia		
16 Tahun	11	27.5%
17 Tahun	29	72.5%
Berat Badan		
< 50 kg	11	27.5%
51-60 kg	19	47.5%
>61 kg	10	25.0%
Tinggi Badan		
< 160 cm	5	12.5%
161-170 cm	30	75.0%
> 171 cm	5	12.5%

Tabel 1, memaparkan data karakteristik partisipan selaku sampel penelitian

yang diketahui bahwa dari 40 sampel penelitian berupa peserta didik kelas X1 IPS 1 dan X1 IPS 2 di SMAN 3 Pamekasan mayoritas memiliki berjenis kelamin laki-laki (85%). Dari 40 peserta didik, paling banyak berada di usia di 17 tahun (72,5%), dengan berat badan di angka 51 – 60 kg (47,5%), serta tinggi sekitar 161 – 170 cm (75%).

3.1.2. Tes Kebugaran Jasmani

1. **IMT**

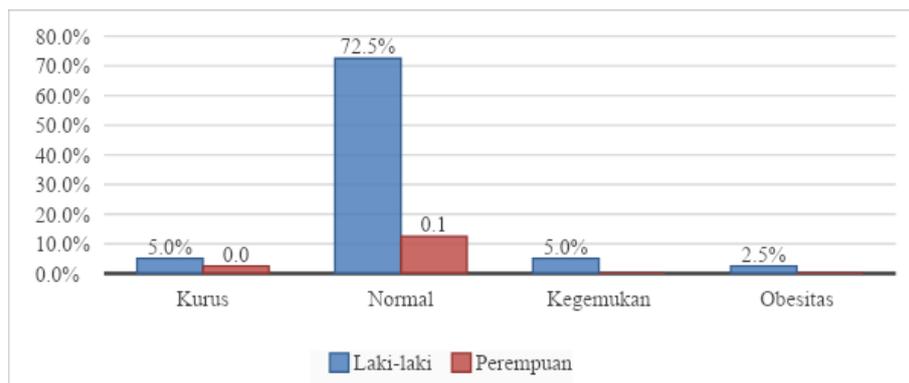
Tes IMT dilakukan untuk mengetahui status masa tubuh pada peserta didik berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pengukuran IMT menggunakan standar CDC (2023) terkait *Healthy Weight, Nutrition, and Physical Activity*, pengukuran massa tubuh anak-anak dan remaja dapat diukur menggunakan rumus, $IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{[\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}]}$. Hasil tes IMT tertera dalam tabel 2

Tabel 2. Hasil Tes IMT

Ambang Batas (Z-Score)	Laki-laki		Perempuan		Total	
	F	%	F	%	F	%
Kurus	2	5,0%	1	2,5%	3	7,5%
Normal	29	72,5%	5	12,5%	32	85,0%
Kegemukan	2	5,0%	0	0%	2	5,0%
Obesitas	1	2,5%	0	0%	1	2,5%
	Total				40	100%

Dari tabel 4.2 memperlihatkan hasil perhitungan IMT secara keseluruhan, dimana mayoritas dari 40 sampel memiliki penilaian masa tubuh dalam kategori kurus sebanyak 7,5% yang terdiri dari 2 peserta didik laki-laki dan 1 peserta didik perempuan, dalam kategori masa tubuh normal terdapat 85

% yaitu terdiri dari 29 peserta didik laki-laki dan 5 peserta didik perempuan, sementara pada kategori masa tubuh kegemukan dan obesitas masing-masing sebanyak 5% dan 2,5% yang diduduki oleh peserta didik laki-laki. Perbedaan besaran persentase penilaian peserta didik laki-laki dengan peserta didik perempuan dikarenakan ketimpangan jumlah siswa yang mengikuti tes dimana peserta didik perempuan hanya sebesar 15% dari 40 sampel yang diikutsertakan. Maka dari itu data dinyatakan bahwa, pada 40 peserta didik di SMAN 3 Pamekasan mendapatkan mayoritas penilaian IMT berada dalam kategori masa tubuh normal sebesar 85%, yang mengindikasikan adanya kesesuaian antara Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) dengan umur peserta didik. Gambar 2 menampilkan kategorisasi penilaian tes IMT dengan menunjukkan titik tertinggi hasil IMT.



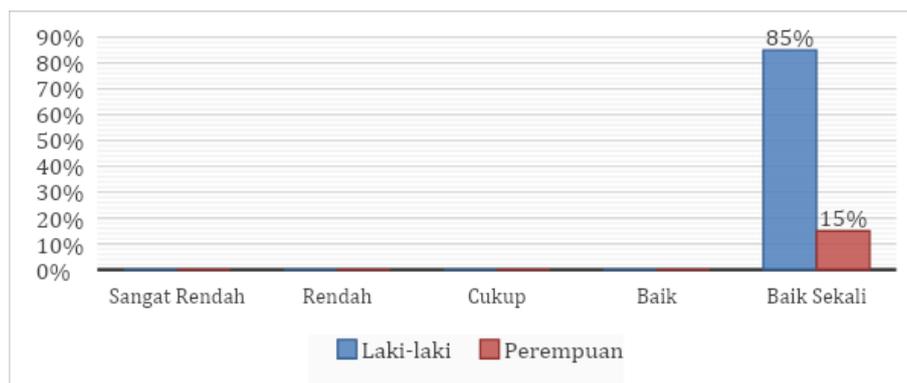
Gambar 2. Kategori Hasil Tes IMT

2. *V-sit and Reach test*

Tabel 3. Hasil Tes Nilai *V-sit and Reach*

Penilaian	Laki-laki		Perempuan		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Sangat Rendah	0	0%	0	0%	0	0%
Rendah	0	0%	0	0%	0	0%
Cukup	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Baik Sekali	34	85%	6	15%	40	100%

Dari hasil tabel 3 terlihat bahwa mayoritas peserta didik kelas XI IPS yang dijadikan sampel penelitian berjumlah 40 peserta didik memiliki penilaian *V sit and reach* test dalam kriteria baik sekali sebanyak 100% yang terdiri dari 34 peserta didik laki-laki dan 6 peserta didik perempuan. Perbedaan besaran persentase penilaian peserta didik laki-laki dengan peserta didik perempuan dikarenakan ketimpangan jumlah siswa yang mengikuti tes dimana peserta didik perempuan hanya sebesar 15% dari 40 sampel yang diikutsertakan. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa pada survei tingkat kebugaran jasmani siswa IPS kelas XI SMAN 3 Pamekasan pasca Pandemi Covid-19 tahun ajaran 2022/2023 khususnya dalam tes *V-sit and reach* didapatkan penilaian pada kriteria baik sekali atau bernilai 5. Gambar 2, menunjukkan histogram kriteria hasil tes *V-sit and Reach*.



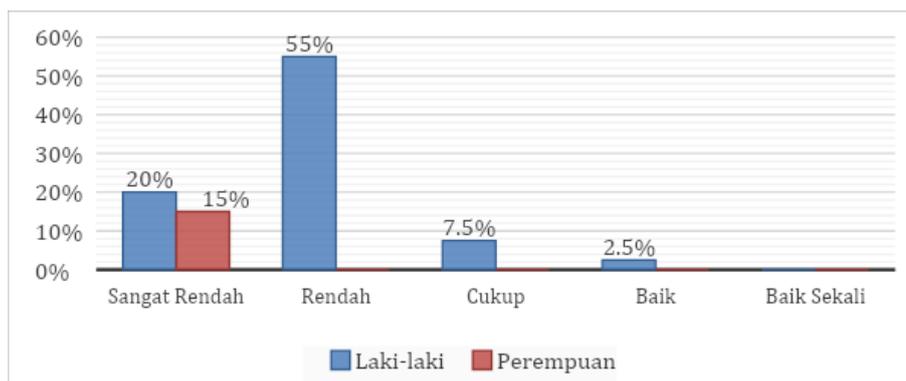
Gambar 2. Kategori Hasil Tes Nilai V-sit and Reach

2. *Sit up tes*

Tabel 4. Hasil Tes *Sit up*

Penilaian	Laki-laki		Perempuan		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Sangat Rendah	8	20%	6	15%	14	35.0%
Rendah	22	55%	0	0%	22	55.0%
Cukup	3	7.5%	0	0%	3	7.5%
Baik	1	2.5%	0	0%	1	2.5%
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Total					40	100%

Dari hasil tabel 4 terlihat bahwa pada penilaian *sit up tes* 60 detik di kriteria sangat rendah didapatkan oleh 14 peserta didik (35%), kriteria penilaian rendah didapatkan oleh 22 peserta didik (55%), kriteria cukup didapatkan oleh 3 peserta didik (7,5%), kriteria penilaian baik hanya terdapat 1 peserta (2,5%), dan kriteria baik sekali, tidak teridentifikasi peserta didik (0%). Gambar 3, menunjukkan histogram kriteria hasil tes *Sit up*, yang menunjukkan titik grafik akumulasi tertinggi yaitu 55% berada dalam kategori penilaian rendah. Perbedaan besaran persentase penilaian peserta didik laki-laki dengan peserta didik perempuan dikarenakan ketimpangan jumlah siswa yang mengikuti tes dimana peserta didik perempuan hanya sebesar 15% dari 40 sampel yang diikutsertakan. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa pada survei tingkat kebugaran jasmani siswa IPS kelas XI SMAN 3 Pamekasan pasca Pandemi Covid-19 tahun ajaran 2022/2023 khususnya dalam tes *sit up* didapatkan penilaian pada kriteria rendah atau bernilai 2.



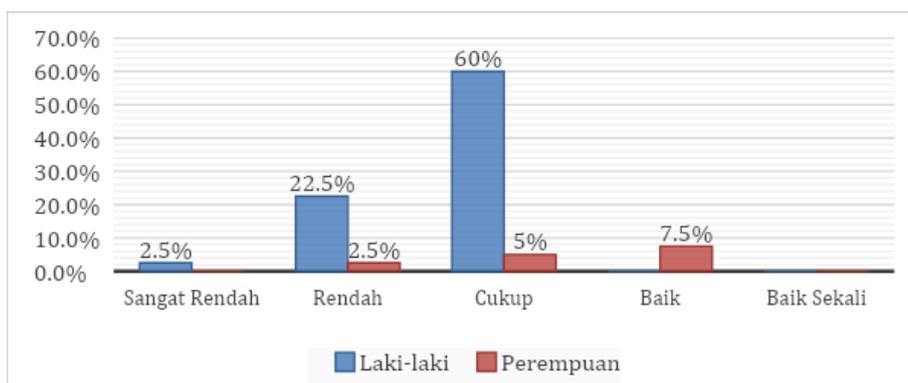
Gambar 3. Kategori Hasil Tes Sit up

3. *Squat thrust tes*

Tabel 5. Hasil Tes Squat thrust

Penilaian	Laki-laki ^o		Perempuan		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Sangat Rendah	1	2.5%	0	0%	1	2.5%
Rendah	9	22.5%	1	2.5%	10	25.0%
Cukup	24	60%	2	5%	26	65.0%
Baik	0	0%	3	7.5%	3	7.5%
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Total					40	100%

Tabel 5 memperlihatkan hasil tes *squat thrust* pada 40 peserta didik yang menghasilkan temuan bahwa pada penilaian di kriteria sangat rendah didapatkan oleh 1 peserta didik (35%), kriteria penilaian rendah didapatkan oleh 9 peserta didik (25%), kriteria cukup didapatkan oleh 26 peserta didik (65%), kriteria penilaian baik hanya didapatkan oleh 3 peserta didik (7,5%), sementara pada kriteria baik sekali, tidak teridentifikasi peserta didik (0%). Gambar 4, menunjukkan histogram kriteria hasil tes *squat thrust*, yang menunjukkan titik grafik akumulasi tertinggi yaitu 65% berada dalam kategori penilaian cukup. Perbedaan besaran persentase penilaian peserta didik laki-laki dengan peserta didik perempuan dikarenakan ketimpangan jumlah siswa yang mengikuti tes dimana peserta didik perempuan hanya sebesar 15% dari 40 sampel yang diikuti. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa pada survei tingkat kebugaran jasmani siswa IPS kelas XI SMAN 3 Pamekasan pasca Pandemi Covid-19 tahun ajaran 2022/2023 khususnya dalam *test Squat Thrust* didapatkan penilaian pada kriteria cukup atau bernilai 3.



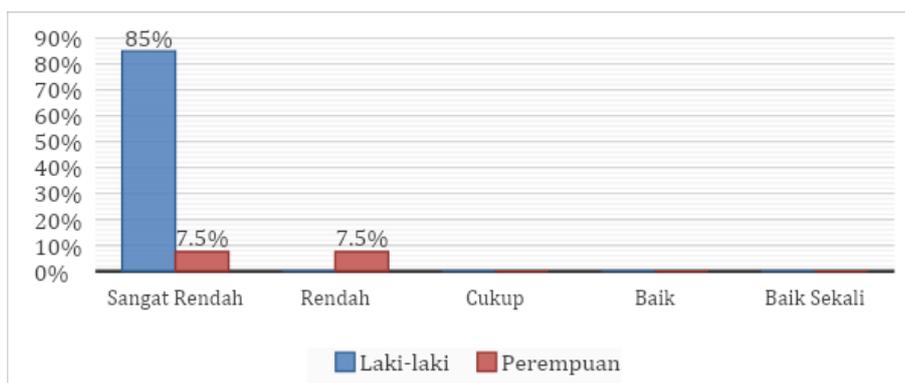
Gambar 4. Kategori Hasil Tes Squat thrust

4. *PACER* tes

Tabel 6. Hasil Tes PACER

Penilaian	Laki-laki		Perempuan		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Sangat Rendah	34	85%	3	7.5%	37	92.5%
Rendah	0	0%	3	7.5%	3	7.5%
Cukup	0	0%	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	0	0%	0	0%
Baik Sekali	0	0%	0	0%	0	0%
Total					40	100%

Tabel 6 memperlihatkan hasil tes *squat thrust* pada 40 peserta didik yang menghasilkan temuan bahwa pada penilaian di kriteria sangat rendah didapatkan oleh 37 peserta didik (92,5%), kriteria penilaian rendah didapatkan oleh 3 peserta didik perempuan (7.5%), sementara pada penilaian kriteria cukup hingga kriteria baik sekali secara akumulasi tidak teridentifikasi peserta didik mendapatkan perolehan *PACER* tes di kriteria tersebut sebab frekuensi yang dihasilkan sebesar 0 atau setara dengan 0%. Gambar 5, menunjukkan histogram kriteria hasil tes *PACER*, yang menunjukkan titik grafik akumulasi tertinggi yaitu 92,5% berada dalam kategori penilaian sangat rendah. Perbedaan besaran persentase penilaian peserta didik laki-laki dengan peserta didik perempuan dikarenakan ketimpangan jumlah siswa yang mengikuti tes dimana peserta didik perempuan hanya sebesar 15% dari 40 sampel yang diikutsertakan. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa pada survei tingkat kebugaran jasmani siswa IPS kelas XI SMAN 3 Pamekasan pasca Pandemi Covid-19 tahun ajaran 2022/2023 khususnya dalam tes *PACER* didapatkan penilaian pada kriteria sangat rendah atau bernilai 1.



Gambar 5. Kategori Hasil Tes PACER

Tabel 7. Hasil Perhitungan Kebugaran Jasmani Peserta didik

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
<i>Pacer</i>	50	1	0.5
<i>Curl Up</i>	20	3	0.6
<i>Sit up</i>	20	2	0.4
<i>V-sit and reach</i>	10	5	0.5
Total			2.0

Tabel 7 menunjukkan, proporsi nilai yang dicapai berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani oleh 40 peserta didik adalah sebesar 2,0 yaitu termasuk ke dalam kategori capaian “**cukup**”. Artinya, survei tingkat kebugaran jasmani siswa IPS kelas XISMAN 3 Pamekasan pasca Pandemi Covid-19 tahun ajaran 2022/2023 telah didapatkan temuan dimana dinyatakan berada dalam kategori “**cukup**”.

3.2. Pembahasan

Survei tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan oleh 40 peserta didik sebagai sampel penelitian pada lima rangkaian tes TKPN, didapatkan temuan bahwa tingkat kebugaran jasmani berada dalam kriteria penilaian “cukup/sedang”. Artinya, tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI program IPS di SMAN 3 Pamekasan pasca Pandemi dikatakan cukup baik atau bernilai sedang. Tentunya hasil ini menggambarkan dua sisi, dimana satu sisi lainnya mengartikan bahwa peserta didik secara konsisten tetap melakukan aktivitas fisik (olahraga) dan menjaga kesehatan seperti saat Pandemi covid-19 berlangsung, namun sisi kedua mengartikan bahwa tidak terjadi adanya peningkatan aktivitas fisik (olahraga) meskipun telah

tidak terjadi batasan selayaknya Pandemi covid-19 masih berlangsung. Pada tahun ajaran 2022/2023 adalah masa peralihan (pasca) Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia dari tahun 2020 hingga berlanjut di tahun 2021, sehingga pada tahun-tahun tersebut, dinyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sekolah menengah atas tergolong baik menurut Novero, Prabowo and Nopiyanto (2022), sebab peserta didik menjaga kesehatan dan terus beraktivitas olahraga agar dapat terhindar dari penurunan imun tubuh akibat virus Pandemi Covid-19 yang melanda saat itu.

Tingkat kebugaran jasmani mencerminkan adanya kinerja anggota tubuh yang berjalan dengan maksimal. Kebaikan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan menentukan kondisi kesehatan tubuh pada dirinya yang tentunya memiliki dampak tersendiri bagi peserta didik terutama dalam kemampuan berpikir yang mampu dihasilkan prestasi belajar (Suatrean, Munandar and Awaluddin, 2022).

Kebugaran jasmani akan menentukan tingkat kesehatan seseorang. Pada saat Pandemi, kebugaran jasmani perlu ditingkatkan karena dalam posisi tersebut terdapat kerentanan akan terinfeksi corona virus. Keterbatasan aktivitas publik mengakibatkan peserta didik menjalankan serangkaian kegiatan olahraga dan bahkan pembelajaran PJOK secara mandiri di rumah. Namun, saat memasuki pasca Pandemi yang menyediakan kebebasan ruang gerak aktivitas, selayaknya tingkat aktivitas fisik perlu ditingkatkan kembali. Maka dari itu diperlukan dorongan dari guru maupun sekolah untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani para peserta didik. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan olahraga secara teratur, sistematis, terprogram, terstruktur, dengan intensitas yang terus ditingkatkan (Sunga, Tapo and Bile, 2022). Dengan adanya aktivitas fisik di lapangan ini akan memungkinkan dapat membantu perkembangan tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat terus meningkat.

Meskipun demikian, kebugaran jasmani bukan hanya dapat ditingkatkan dari aktivitas fisik (olahraga), namun juga perlu adanya perhatian terkait kondisi IMT (indeks masa tubuh). IMT mencerminkan keseimbangan tubuh dari tingkat berat badan dan tinggi badan yang dimilikinya sehingga nantinya dapat mencerminkan tingkat pola konsumsi peserta didik (Hidasari, 2023). Dalam penelitian ini perhitungan IMT menunjukkan hasil bahwa sebagian besar peserta didik berada dalam kategori penilaian gizi baik, artinya, dari perolehan tersebut terlihat bahwa kondisi IMT peserta didik kelas XI program IPS angkatan 2022/2023 di SMAN

3 Pamekasan pasca Pandemi Covid-19 dapat dikatakan normal sebab berstatus gizi baik. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Hidasari (2023) di sekolah menengah atas Kota Pontianak yang menemukan penilaian IMT peserta didik dalam kategori gizi baik.

Menurut Fajaryanto, Herpandika and Pratama (2022) permasalahan pada status gizi anak dapat salah satunya diakibatkan oleh makanan, baik dari segi pola makan maupun apa yang dimakan. Mengetahui kondisi dari peserta didik penting untuk diperhatikan dari orang tua, guru, maupun orang dewasa di sekitar anak dapat memberikan arahan terkait pola makan serta menyediakan asupan makanan dengan gizi yang normal sesuai kapasitas terima tubuh anak. Kesesuaian jumlah gizi yang didapatkan oleh seorang anak akan mempengaruhi tumbuh kembang anak (Sri Ratih and Muzaffar, 2022). sebab keberadaan gizi buruk (kurang dan obesitas) diakibatkan karena kurangnya asupan makanan yang memiliki kandungan vitamin untuk menunjang kecukupan gizi yang didapatkan oleh tubuh.

Dari penjelasan diatas, maka dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik dimiliki oleh peserta didik akan menjadikannya tidak mudah merasa lelah sehingga dapat mendukung aktivitas gerak semakin baik. Kondisi kebugaran jasmani yang baik serta gizi yang diterima dalam kriteria baik akan mendukung aktivitas belajar dari peserta didik sehingga peserta didik menghasilkan prestasi belajar yang lebih maksimal. Hal ini disebabkan, kondisi kebugaran jasmani yang baik akan menjamin adanya kesiapan peserta didik dalam menjalankan serangkaian tugas hariannya dan akan selalu menunjukkan penampilan yang maksimal (Saputra *et al.*, 2021). Terlebih lagi saat memasuki pasca Pandemi Covid-19, maka sudah seharusnya kondisi kebugaran jasmani harus terus ditingkatkan dengan dibarengi asupan gizi yang baik pada makanan, sehingga secara tidak langsung akan menciptakan kondisi tubuh yang lebih sehat dan lebih siap untuk beraktivitas dalam pembelajaran maupun kegiatan lainnya.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil survei tingkat kebugaran jasmani siswa IPS kelas XI SMAN 3 Pamekasan pasca Pandemi covid-19 tahun ajaran 2022/2023, menghasilkan proporsi nilai 2.0 sehingga dapat dinyatakan termasuk dalam kategori cukup/sedang. Dari hasil perhitungan IMT mendapatkan temuan bahwa penilaian status gizi sebagian peserta didik berada dalam kategori gizi baik (normal) sebesar 90% atau setara dengan 36 peserta didik. Artinya, IMT yang dalam kriteria normal akan menghasilkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik berada dalam capaian yang baik. Maka dari itu, peneliti memberikan saran kepada guru pendidik PJOK di SMAN 3 Pamekasan, agar melakukan aktivitas fisik secara berkala dengan intensitas yang terus ditingkatkan sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani berada dalam tingkat yang lebih tinggi, serta memberikan perhatian khusus bagi peserta didik yang tergolong dalam IMT obesitas, maka dapat dilakukan adanya pemberian materi terkait pola makan atau makanan bergizi yang baik untuk tubuh dengan takaran yang seimbang. Sementara bagi peneliti selanjutnya, agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk menjalankan penelitian selanjutnya dengan apabila kajiannya yang serupa.

DAFTAR REFERENSI

- Ariyanto, A., Triansyah, A. and Gustian, U. (2020) 'Penggunaan permainan tradisional untuk
- CDC (2023) *About Adult BMI, Centers for Disease Control and Prevention (dalam bahasa Inggris)*. Available at: https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html (Accessed: 2 September 2023).
- Erliana, E. and Hartoto, S. (2019) 'Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa',
- Fajaryanto, M., Herpandika, R.P. and Pratama, B.A. (2022) 'Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri', *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), pp. 223–229. Available at: <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.277>.
- Hidasari, F.P. (2023) 'Measurement Of Youth Physical Fitness In Pontianak City Using TKPN Instruments', *Journal Physical health recreation*, 3(1), pp. 75–83. Available at: <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2>.
- Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), pp. 225–228.
- meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), pp. 78–91. Available at:

<https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30785>.

- Novero, F., Prabowo, A. and Nopiyanto, Y.E. (2022) 'Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga di masa pandemi covid-19 di SMKN 3 kabupaten lebong', *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), pp. 107–119. Available at: <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.18680>.
- Rahmiati, N., Janwar, M. and Chakra Wijaya, M.H. (2022) 'Survey On Students' Physical Fitness Level Class X SMA Negeri 4 Bantaeng', *Indonesian Journal of Physical Activity*, 2(2), pp. 77–88. Available at: <https://doi.org/10.59734/ijpa.v2i2.28>.
- Rusdiana, A. *et al.* (2022) *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Available at: <https://anyflip.com/fevdc/qyct/basic>.
- Saputra, M.F. *et al.* (2021) 'Profil Kebugaran Jasmani Siswa Pasca Pandemi', *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 2(1), pp. 52–60. Available at: <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.546>.
- Sri Ratih, A. and Muzaffar, A. (2022) 'Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Pandemi', *Jurnal Pendidikan Cerdas*, 11(2), pp. 119–129. Available at: <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19712>.
- Suatrean, V.V., Munandar, W. and Awaluddin (2022) 'Survey Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Maluku Tenggara', *Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 2(1), pp 65–83. Available at: <https://doi.org/10.37289/kapasa.v2i1.119>.
- Sunga, Y.K.G., Tapo, Y.B.O. and Bile, R.L. (2022) 'Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Boawae di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(1), pp. 11–18. Available at: <https://doi.org/10.38048/jor.v2i1.10>