



TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHRAGA SELAMA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19

Eko Bagus Fahrizqi¹, Imam Mahfud², Rizki Yuliandra³, Aditya Gumantan⁴

^{1,2,3,4}Universitas Teknokrat Indonesia

(eko.bagus@teknokrat.ac.id, 081367439265)

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima November 2020

Disetujui Desember 2020

Dipublikasikan Desember 2020

Keywords:

*Fitness, Physical, Covid,
Mahasiswa, Pandemi*

Abstrak

Aktivitas dalam Olahraga dapat dikaitkan dengan tujuan kesehatan dan prestasi yang terdiri dari beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah kebugaran jasmani. Terkait dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa jurusan olahraga khususnya selama new normal pandemi Covid-19 belum diketahui. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani mahasiswa olahraga. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan metode survey. Populasi dan sampel penelitian ini adalah mahasiswa Olahraga, dengan jumlah 78 Mahasiswa. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani yang terdiri dari item tes yaitu: tes kecepatan lari sprint 60 meter, tes pull up, tes sit up, tes vertical, tes lari 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan penyajian berupa persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan Olahraga yaitu sebanyak 14 orang (17,95%) dengan klasifikasi baik, lalu dengan klasifikasi sedang sebanyak 43 orang (55,13%), dan dengan klasifikasi kurang sebanyak 21 orang (26,92%). Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga selama new normal pandemi covid-19 adalah dapat dikategorikan sedang.

Abstract

Activities in sports can be related to health and achievement goals which consist of several factors and one of them is physical fitness. Regarding the physical fitness of students majoring in sports, especially during the new normal Covid-19 pandemic is not yet known. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of sports students. This research uses descriptive research with survey methods. The population and sample of this study were sports students, with a total of 78 students. The data collection technique in this study used a physical fitness test instrument consisting of test items, namely: a 60 meter sprint speed test, a pull up test, a sit-up test, a vertical test, a 1200 meter running test. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with a presentation in the form of a percentage. The results showed that the level of physical fitness of Sports education students was 14 students (17.95%) with good classification, then with moderate classification there were 43 students (55.13%), and 21 students with less classification (26.92%). Thus, the test results for the level of physical fitness of sports students during the new normal covid-19 pandemic can be categorized as moderate.

ISSN 2581-0383 (online)

ISSN 258- 0383 (cetak)

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat kompleks dalam aktivitas olahraga. Setiap komponen kebugaran jasmani memiliki peranannya masing-masing dalam membentuk aspek fisik. Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang dapat mempengaruhi di dalam pencapaian prestasi seorang olahragawan (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Seseorang bisa dikatakan mempunyai kebugaran jasmani yang baik jika terpenuhinya derajat dari kebugaran yang baik bagi parameternya (Ciptadi, 2013). Karena memiliki kondisi fisik yang baik adalah impian bagi semua orang, terutama mereka yang mengejar prestasi olahraga (Yuliandra, Nugroho, & Gumantan, 2020).

Tanpa di sadari pada hakikatnya kebugaran jasmani itu menjadi satu diantara aspek kepentingan dari setiap insan. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dari tiap insan manusia untuk melangsungkan kegiatan serta rutinitas tanpa harus mengalami rasa lelah dan masih bisa menikmati waktu luang, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017). Tanpa Kebugaran jasmani serta faktor pondasi fisik yang baik, seseorang atlet akan kesulitan ketika menyesuaikan diri pada aktivitas fisik yang memerlukan kondisi fisik yang prima

(Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020). Faktor kondisi fisik tentunya didukung oleh faktor motivasi yang menjadi motif dan daya penggerak di dalam diri atlet atau individu yang melakukan aktivitas kegiatan berolahraga (Muskanan, 2015). Selain itu juga salah satu bagian selain kebugaran jasmani, yakni faktor biologis ikut serta menentukan pencapaian dalam penampilan olahraga yakni struktur dan postur tubuh (Fahrizqi, 2018). Selain potensi pada aspek fisik, aspek pada struktur tubuh juga akan menunjang keterampilan bermain olahraga (Humaedi, 2020). Aktivitas fisik olahraga tersebut membutuhkan latihan yang baik dan benar guna menghasilkan kemampuan yang maksimal (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Olahraga juga menjadi bentuk gerak teratur manusia yang dilakukan menurut spesifik cabang olahraganya yang memiliki orientasi dengan tujuan beragam (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Seperti diketahui bahwa semakin berbahaya nya virus corona ini karena semakin hari makin banyak dari masyarakat Indonesia yang terkena, sebab itu pemerintah menerapkan berbagai kebijakan guna menekan penyebarannya (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2020). Walaupun daerah lampung masuk kedalam zona hijau ada sebagian daerah yang belum mengizinkan aktivitas (pekerjaan, perdagangan, pendidikan dan lainnya) dan sebagian daerah lagi sudah ada yang mengizinkan untuk melakukan aktivitas

tersebut. Karena kuliah yang berhubungan dengan aktivitas olahraga otomatis selama wabah pandemi covid-19 mahasiswa diharuskan dan dianjurkan untuk tidak melakukan kegiatan olahraga khususnya diluar ruangan.

Tahapan langkah dan aksi gerak cepat dapat dilakukan oleh pemerintahan tiap daerah guna menghindari penularan virus covid-19 (Zahrotunnimah, 2020). Kasus ini pastinya sudah dipertimbangkan oleh pemerintah dalam mengeluarkan kebijakan, sehingga pengkajian kebijakan sudah dianalisis secara optimal (Yunus & Rezki, 2020). Seperti untuk kegiatan di dalam dunia pendidikan, pemerintah provinsi masih menganjurkan kampus dan sekolah untuk melaksanakan aktivitas belajar mengajar lewat daring, walaupun sudah ada kampus atau sekolah yang sudah memperbolehkan untuk beraktivitas dengan jam operasional yang tidak lama. Mengacu dari hasil penelitian yang telah dilakukan Herlina dan Suherman (2020) menerangkan bahwa pembelajaran khususnya pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai peluang yang besar untuk terus dikembangkan walaupun selama pandemi covid-19 terjadi.

Dengan merujuk dari hasil penelitian tersebut, Mahasiswa jurusan pendidikan olahraga di kampus Universitas Teknokrat Indonesia juga masih menerapkan pembelajaran dalam jaringan. Kegiatan perkuliahan masih ada yang menggunakan aplikasi pembelajaran online khususnya

untuk pembelajaran teori. Dan untuk perkuliahan yang sifatnya praktek mahasiswa sudah diperbolehkan untuk datang ke kampus dengan menerapkan standar protokol kesehatan yang sudah diterapkan oleh pemerintah daerah maupun pusat.

Aktivitas kebugaran merupakan salah satu bagian dari kebugaran jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan nasional dimana untuk mempersiapkan manusia-manusia pembangunan yang sehat jasmaninya serta rohaninya (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Kegiatan fisik berhubungan dengan kebugaran jasmani pada sistem kardiorespirasi baik untuk anak-anak dan remaja (Organization, 2010). Kondisi fisik mereka tentunya selalu bugar. Dan tetap melakukan kegiatan dan olah raga meskipun di rumah. Dengan harapan mereka dapat meraih prestasi dan dapat menjaga kondisi tubuhnya agar tetap bugar kapanpun dan dimanapun dan tentunya agar terhindar dari covid-19 dan tentunya bebas dari segala penyakit.

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk melihat aktivitas gerak yang dilakukan oleh mahasiswa selama pandemi dan utamanya mengetahui tingkat kebugaran tubuh mahasiswa olahraga generasi 2019 pada penerapan masa new normal pandemi covid-19.

METODE PENELITIAN

Metode dan riset penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan

pendekatan metode analisis survei serta pengumpulan data penelitian dengan memakai tes pengukuran.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dan Sample dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan menggunakan *Total Sampling* pada seluruh mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Menurut Arikunto (2009) Sampel merupakan wakil dari seluruh populasi yang diteliti. jumlah Keseluruhan sampel yang digunakan pada penelitian ini yakni 78 orang mahasiswa Pendidikan Olahraga.

Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data penelitian dilakukan di Universitas Teknokrat Indonesia. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahapan tes dan pengukuran khususnya tes kebugaran jasmani (TKJI), komponen yang terdapat di dalam Tes pada penelitian yakni :

1. Tes Lari 60 M untuk mengukur kecepatan. Dengan peralatan instrumen tes yang digunakan adalah Lintasan lari 60-100 Meter, bendera, Stopwatch, Kertas skor pencatat waktu, dan peluit. Prosedur pelaksanaan tes atlet melakukan *sprint* ke arah depan setelah mengerakan peluit aba-aba. Waktu dari hasil sprint dihitung melalui stopwatch

dengan mengambil waktu tercepat (Widiastuti, 2011).

2. Tes pull up untuk mengukur kekuatan, ketahanan otot lengan dan otot bahu. Peralatan instrumen tes yang diperlukan adalah palang tunggal, stopwatch, serbuk kapur , alat tulis pencatat skor. Pelaksanaan tes pull up, gerakan yang dihitung adalah gerakan atau angkatan yang dilakukan secara sempurna, yakni dagu melewati *pull bar* dengan gerakan sebanyak banyaknya. Waktu yang diberikan untuk tes selama 60 detik (Faruq & Albertus, 2015).
3. Tes sit up untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Peralatan yang diperlukan adalah stopwatch, matras dan peluit. Pelaksanaan tes peserta berbaring pada matras, kemudian mengangkat badan dengan menyentuhkan kearah lutut. Tes ini dilakukan selama 60 detik dengan menghitung jumlah gerakan yang didapatkan secara maksimal (Widiastuti, 2011).
4. Tes vertical jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Peralatan tes adalah Papan berskala centimeter dengan ukuran 30 x 150 cm, yang dipasang ke dinding, Jarak antara lantai dengan pada papan tes adalah 150 cm. pada Pelaksanaan tes, Peserta berdiri tegak, dengan kaki rapat dekat dinding dan melakukan lompatan dengan menekan papan skor dengan serbuk putih.

Pencatatan skor dilakukan dengan 3 kali percobaan pada lompatan (Widiastuti, 2011).

5. Tes lari 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru. Instrumen peralatan pada tes ini adalah Lintasan lari, Stopwatch, Bendera, Peluit, Tiang pancang, Alat tulis pencatat skor. Pengambilan waktu dimulai saat bendera start diangkat sampai peserta, berlari sampai dengan jarak 1200 meter, dan waktu yang didapat sesuai dengan peserta sampai pada jarak tersebut (Faruq & Albertus, 2015).

Analisa Data

Hasil akhir dari setiap tes diubah sebagai satuan Skor, kemudian diteruskan dengan menjumlahkan Skor kedalam lima butir skor dari tes kebugaran. Untuk mendapatkan hasil akhir data, maka perlu diubah dalam satuan yang sama yakni kedalam satuan skor. Perolehan skor tersebut dipakai untuk dasar pendataan penentuan kebugaran jasmani. Penentuan tingkat kebugaran dengan memakai tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia).

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data pada tes pengukuran khususnya tes kebugaran jasmani, diperoleh data keseluruhan dari seluruh tes. Untuk tes spint 60 Meter, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat 58 mahasiswa (74,35%) mempunyai

tingkat kecepatan lari 60 meter dengan skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori Sedang, kemudian 17 mahasiswa (21,79%) mempunyai kecepatan lari 60 meter dengan skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori baik dan 2 Anggota (2,56%) mempunyai kecepatan lari 60 meter dengan skor 5 diklasifikasikan kedalam kategori baik sekali.

Hasil tes dan analisis data guna mengukur kekuatan, ketahanan otot lengan dan otot bahu berdasarkan hasil perhitungan tes didapatkan data yang diperoleh hasil bahwa 47 mahasiswa (60,26%) mempunyai tingkat kekuatan otot bahu dengan skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori Sedang, 26 mahasiswa (33,33%) mempunyai kekuatan otot bahu dengan skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori baik dan 5 mahasiswa (6,41%) mempunyai kekuatan otot bahu dengan kualifikasi baik sekali dengan taraf skor 5.

Berdasarkan tabel klasifikasi tes Sit up, diperoleh hasil dengan 45 mahasiswa dengan presentase (57,69%) dengan taraf skor 3 dan diklasifikasikan kedalam kategori Sedang, 29 Anggota (37,17%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut dengan skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori baik dan 4 Anggota (5,13%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut dengan pemberian skor 5 diklasifikasikan kedalam kategori baik sekali.

Berdasarkan hasil tes vertical jump, diperoleh data hasil yang menunjukkan

bahwa 43 Anggota (55,12%) mempunyai daya ledak otot tungkai dengan pemberian skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori sedang, 34 Anggota (43,58%) mempunyai tingkat daya ledak otot tungkai dengan pemberian skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori Baik, 1 Anggota (1,28%) mempunyai daya ledak otot tungkai dengan pemberian skor 5 diklasifikasikan kedalam kategori baik sekali.

Berdasarkan tabel klasifikasi tes lari 1200 Meter di atas, diperoleh hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang mempunyai tingkat daya tahan jantung paru dengan diklasifikasikan kedalam kategori kurang 2 Mahasiswa (2,56%) taraf skor 2 diklasifikasikan kedalam kategori kurang Sekali, 48 mahasiswa (37,17%) dengan taraf skor 3 masuk kedalam klasifikasi Sedang, 23 Mahasiswa (47,43%) dengan taraf skor 3 diklasifikasikan kedalam kategori Baik, dan terakhir 5 Anggota (15,38%) dengan taraf skor 4 diklasifikasikan kedalam kategori baik Sekali.

Berdasarkan skor penilaian tabel klasifikasi jasmani, diperoleh hasil tes yang menerangkan bahwa terdapat 14 mahasiswa (17,95%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Baik (B), 43 Mahasiswa (55,13%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Sedang (S), 21 Mahasiswa (26,93%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori Kurang (K) . Sehingga peneliti simpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota mahasiswa

pendidikan olahraga selama new normal pandemi covid-19 berdasar hasil keseluruhan tes mempunyai hasil tes yang berbeda. Pada akhirnya dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar tingkat kebugaran yang dimiliki anak didik pendidikan olahraga masuk kedalam tingkat kategori Sedang.

PEMBAHASAN

Melihat hasil Tingkat Kebugaran Jasmani mahasiswa pendidikan olahraga selama new normal pandemi Covid-19 secara keseluruhan menunjukkan bahwa masuk kedalam kategori sedang. Kategori tersebut mengindikasikan bahwa kegiatan dan aktivitas olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa masih terbelang belum maksimal. Berkaitan Dalam dunia olahraga juga khususnya kondisi fisik, digambarkan seperti sebuah kemampuan dari seorang atlet untuk dapat bertanding dengan baik tanpa adanya mengalami kelelahan saat pertandingan (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Karena dengan Olahraga teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan tubuh, kebugaran tubuh, dan daya tahan tubuh. Dengan kebugaran tubuh yang baik akan berdampak positif terhadap prestasi belajar peserta didik (Safaringga & Herpandika, 2018). Seyogyanya juga Aktivitas olahraga ini dapat menjaga kebugaran dan meningkatkan imunitas tubuh agar tidak terjangkau Covid-19.

Dengan kegiatan Olahraga, setidaknya dapat memajemen tingkat stress selama pandemi, karena dengan

kegiatan olahraga mampu berperan sebagai pencegah dan menurunkan tingkat depresi dan kecemasan yang ditimbulkan akibat dari pandemi Covid-19 ini. Dengan meningkatnya rasa bahagia saat kegiatan olahraga disertai menurunnya gejala depresi serta kecemasan yang di dapat setelah selesai melakukan aktivitas olahraga.

Tingkat kebugaran jasmani yang rendah juga dapat dilihat dari seseorang itu kurang gerak. Jika sebelum pandemi covid melanda, biasanya kita bebas dalam beraktivitas dan bergerak tanpa takut terkena apa-apa, lain halnya dengan saat ini. Karena dengan berkegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan berkesinambungan akan bermanfaat dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani yang maksimal (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Selama pandemi covid-19 melanda mungkin ada rasa takut untuk beraktivitas diluar rumah atau ruangan. Ada pandangan bahwa saat berada diluar akan terjangkau virus dan karena perasaan takut tersebut timbul rasa malas untuk beraktivitas. Kegiatan olahraga tidak hanya dapat dilakukan diluar ruangan tapi juga dapat dilakukan didalam ruangan. Contohnya Seperti Latihan fisik aerobik dengan menggunakan alat sepeda statis (Watulingas, 2014).

Dengan melakukan aktivitas dan latihan kebugaran jasmani yang rutin dan tentunya teratur maka tubuh juga akan memiliki cukup daya dan akan terlatih dengan baik karena penerapan aktivitas kebugaran dan

Latihan yang baik dan benar akan memberikan pengaruh yang besar pula pada setiap komponen tubuh (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Dan selama didalam rumah pun kita hanya duduk atau sekedar tiduran serta ditambah dengan mengkonsumsi makanan. Karena jika hanya duduk diam atau tiduran seharian tubuh akan mengalami penurunan fungsi gerak yang berakibat menurunnya imunitas tubuh sehingga lebih berpeluangnya terinfeksi virus. Dengan beraktivitas olahraga juga bermanfaat meningkatkan jumlah kapiler dalam darah, menurunkan kadar lemak darah, dan meningkatkan enzim pembakaran pada lemak (Palar, Wongkar & Ticoalu, 2015). Menyadari akan manfaat dari aktivitas olahraga, maka kecenderungan sebagian masyarakat dalam melakukan aktivitas dalam olahraga diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sedangkan tujuan lainnya untuk peningkatan pencapaian prestasi maupun pengisi waktu luang (Rosti, Suwo, & Harum, 2020).

Dengan menjaga kebugaran jasmani juga menjadi sebuah modal untuk olahraga prestasi ketika mahasiswa tersebut ingin mengikuti kejuaraan nantinya. Karena Olahraga prestasi adalah bagaimana cara membina dan mengembangkan olahraga tersebut dengan terencana, bertingkat, dan berkelanjutan (Chan & Aziz, 2020). Dalam situasi seperti, tentunya kita harus tetap menjaga kekebalan dan imunitas tubuh karena bagaimanapun juga imunitas tubuh

sangat penting bagi kita manusia (Gumantan et al., 2020) . Karenanya dengan berkegiatan dan berolahraga dalam intensitas yang baik akan berdampak meningkatnya imunitas tubuh yang diperlukan saat era pandemi Covid-19.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani mahasiswa selama penerapan new normal saat pandemi covid-19 yang masuk kedalam kategori sedang. Kedepannya diharapkan setelah mengetahui hasilnya mahasiswa pendidikan olahraga dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani selama pandemi covid-19. Dengan hasil dari tes kebugaran jasmani yang, setidaknya mahasiswa dapat mengetahui bahwa tingkat kebugarannya belum cukup maksimal, seperti yang sudah diketahui bahwa dengan kebugaran jasmani yang baik setidaknya akan menangkal dan memproteksi tubuh dari segala macam penyakit, khususnya dapat mengantisipasi terjadinya gejala covid-19 itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
- Arikunto, S. (2009). Metodologi Penelitian (Edisi Revisi). In *Yogyakarta: Bina Aksara*.
- Chan, F. R., & Aziz, I. (2020). Motivasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Sumbar. *Jurnal*

Patriot, 2(1), 120–128.

- Ciptadi, Z. D. (2013). Status Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Ssb Gama Usia 13-14 Tahun. *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal Of Sport*, 2(1), 32–42.
- Faruq, M. M., & Albertus, F. (2015). Tes & Pengukuran Dalam Olahraga. In *Yogyakarta: Andi*.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science And Education Journal*, 1(2).
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
- Humaedi. (2020). Studi Analisis Struktur Tubuh Dan Potensi Fisik Dalam Keterampilan Bermain Sepaktakraw Pada Siswa Sma Negeri 7 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 31–45.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Imt (Indeks Massa Tubuh) Atlet Ukm Sepakbola

- Universitas Teknokrat Indonesia. *Satria: Journal Of Sports Athleticism In Teaching And Recreation On Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jkap (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105–113.
- Organization, W. H. (2010). *Global Recommendations On Physical Activity For Health*. World Health Organization.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Ebiomedik*, 3(1).
- Rosti, R., Suwo, R., & Harum, H. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Kelenturan Dengan Kemampuan Servis Pada Permainan Sepak Takraw. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 46–56.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235–247.
- Watulingas, I. (2014). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight). *Ebiomedik*, 1(2).
- Widiastuti. (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In *Jakarta: Pt. Bumi Timur Jaya*.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdn Puhrubuh I Dan Mi Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240–250.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal Of Sport*, 3(1), 51–55.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games Pengembangan Model Latihan Endurance With The Ball Pada Bola Basket Biasa , Perkembangan Ini Memiliki Dampak Positif Dan Juga Dampak Negatif Pada Efektif Dan Efisien . Bagi Seorang. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(9), 61–72.
- Yuliandra, R., Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). The Effect Of Circuit Training Method On Leg Muscle Explosive Power. *Active: Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 9(3), 157–161.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 227–238.
- Zahrotunnimah, Z. (2020). Langkah Taktis Pemerintah Daerah Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Corona Covid-19 Di Indonesia. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 247–260.

Lampiran

Tabel 1 Klasifikasi Hasil Tes *Sprint* 60 Meter

No	Waktu	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase %
1	Sd - 7,2"	5	Baik Sekali (BS)	2	2,56%
2	7,3 "- 8,3'	4	Baik (B)	17	21,79%
3	8,4"- 9,6"	3	Sedang (S)	58	74,35 %
4	9,7"- 11,0"	2	Kurang (K)	0	0
5	11,1" – sd	1	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total				78	100 %

Tabel 2 Klasifikasi Hasil Tes Pull Up

No	Nilai	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase %
1	19	5	Baik Sekali (BS)	5	6,41%
2	14-18	4	Baik (B)	26	33,2 %
3	9-13	3	Sedang (S)	47	60,26 %
4	5-8	3	Kurang (K)	3	24,1%
5	0-4	1	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total				78	100 %

Tabel 3 Klasifikasi Hasil Tes Sit Up

No	Nilai	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase %
1	41 keatas	5	Baik Sekali (BS)	4	5,13 %
2	30-40	4	Baik (B)	29	37,17 %
3	21-29	3	Sedang (S)	45	57,69%
4	10-20	2	Kurang (K)	1	3,4%
5	0-9	1	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total				78	100 %

Tabel 4 Klasifikasi Hasil Tes Vertical Jump

No	Nilai	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase %
1	73 keatas	5	Baik Sekali (BS)	1	1,28%
2	60-72	4	Baik (B)	34	43,58 %
3	50-59	3	Sedang (S)	43	55,12 %
4	39-49	2	Kurang (K)	1	3,4%
5	38 Kebawah	1	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total				78	100 %

Tabel 5 Klasifikasi Hasil Tes Vertical Jump

No	Nilai	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase %
1	Sd – 3,14"	5	Baik Sekali (BS)	5	15,38%
2	3,15"-4,25"	4	Baik (B)	23	47,43 %
3	4,26"-5,12"	3	Sedang (S)	48	37,17%
4	5,13"-6,33"	2	Kurang (K)	2	2,56%
5	6,34 dst	1	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total				78	100 %

Tabel 6. Klasifikasi Keseluruhan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase %
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
2	18-21	Baik (B)	14	17,95 %
3	14-17	Sedang (S)	43	55,13 %
4	10-13	Kurang (K)	21	26,93%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total			78	100 %