

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT (PRIA) USIA 16-19 TAHUN DI MASA PANDEMI COVID-19



Rima Febrianti, M.Pd
Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
MASYARAKAT (PRIA) USIA 16-19 TAHUN
DI MASA PANDEMI COVID-19**

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
MASYARAKAT (PRIA) USIA 16-19 TAHUN
DI MASA PANDEMI COVID-19**

Rima Febrianti, M.Pd
Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Penerbit



CV. MEDIA SAINS INDONESIA
Melong Asih Regency B40 - Cijerah
Kota Bandung - Jawa Barat
www.penerbit.medsan.co.id

Anggota IKAPI
No. 370/JBA/2020

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT
(PRIA) USIA 16-19 TAHUN DI MASA PANDEMI
COVID-19**

Rima Febrianti, M.Pd
Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Editor:

Rintho R. Rerung

Tata Letak:

Rizki R. Pratama

Desain Cover:

Rintho R. Rerung

Ukuran:

A5 Unesco: 15,5 x 23 cm

Halaman:

iv, 47

ISBN:

978-623-362-077-2

Terbit Pada:

September, 2021

Hak Cipta 2021 @ Media Sains Indonesia dan Penulis

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit atau Penulis.

PENERBIT MEDIA SAINS INDONESIA

(CV. MEDIA SAINS INDONESIA)

Melong Asih Regency B40 - Cijerah

Kota Bandung - Jawa Barat

www.penerbit.medsan.co.id

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahiim

Assalamualikum. W. W

Alhamdulillahirrabbi Alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT, karena atas ridhoNYA penulis dapat menyelesaikan buku “Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat (PRIA) Usia 16-19 Tahun di Masa Pandemi COVID-19” ini dengan baik. Ucapan terimakasih penulis haturkan kepada berbagai pihak yang membantu dalam proses penyusunan buku ini, dimana buku ini disusun dari hasil penelitian yang dibiayai dan dipandu oleh DRPM UTP Surakarta, serta didukung oleh Karangtaruna desa Petanahan sebagai tempat penelitian dan pengambilan gambar. Dan ucapan terimakasih kepada berbagai pihak yang belum bisa penulis sebutkan satu persatu. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA DAN METODE PENELITIAN ...	5
Pandemi virus covid-19 dan Pencegahannya.....	5
Olahraga, Kebugaran Jasmani dan Kesehatan.....	6
Tes Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun untuk Putra	7
Norma TKJI	12
BAB 3 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	17
Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	17
BAB 4 SIMPULAN DAN SARAN	33
Simpulan	33
Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN	39

BAB 1

PENDAHULUAN

Virus Covid-19 telah menjadi masalah kesehatan dunia, WHO resmi menyatakannya sebagai suatu pandemi pada 11 Maret 2020 (Rizma :2020). COVID-19 menjadi masalah global, penyebaran virus yang berasal dari Wuhan, Cina ini begitu cepat dan mematikan, penularan melalui kontak. Masalah pandemi ini juga muncul di Indonesia, pandemi covid-19 di Indonesia sudah berlangsung hampir 1 tahun, sejak ditemukannya kasus pertama di Indonesia pada 2 Maret 2020. Sampai saat ini pandemi belum berakhir, berbagai upaya dari pemerintah sudah banyak dilakukan untuk menanggulangi wabah virus covid-19, salah satunya adalah pembatasan sosial (*physical distancing*).

Pandemi covid-19 juga sudah masuk keberbagai penjuru kota dan desa, tak luput pula di Kabupaten Kebumen, berdasarkan pantauan melalui DINKES Kebumen hingga saat ini, 9 Februari 2021 total terkonfirmasi positif berjumlah 6.218. Salah satu desa di kabupaten Kebumen adalah desa Petanahan, di desa Petanahan ini juga terkonfirmasi beberapa kasus positif covid-19, meskipun masyarakat desa Petanahan mayoritas sudah memahami pentingnya melakukan protokol kesehatan guna

mencegah terjangkit virus. Dalam mencegah penularan virus corona, dokter Reisa Broto Asmoro seorang dokter umum menyampaikan bahwa semua orang harus menjaga gaya hidup bersih dan sehat, makanan seimbang, istirahat cukup, rutin berolahraga, tidak panik dan stress agar daya tahan tubuh tidak menurun serta perbanyak melakukan kegiatan positif didalam rumah, (Zendrato:2020).

Pandemi yang juga dirasakan masyarakat di desa Petanahan ini juga berdampak pada aktifitas masyarakat, selain lebih banyak menghabiskan waktu dirumah, para pemuda-pemudi yang sebelum pandemi memiliki aktifitas olahraga rutin dipagi atau sore hari sudah jarang terlihat berolahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikiran dan prestasi dalam pekerjaanya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Kebugaran jasmani sangat penting khususnya bagi para remaja yang masih dalam masa pertumbuhan, dengan berolahraga kebugaran jasmani seseorang dapat meningkat dan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang berguna bagi kesehatan dan kebugaran jasmaninya.

Menurut Giriwijyo dan Dikdik (2012: 22) Kebugaran Jasmani adalah derajat sehat dinamis yang diperlukan (yang sesuai) dengan kebutuhan untuk melakukan suatu tugas fisik. Kebugaran jasmani sendiri yaitu dimana

kondisi tubuh dapat melakukan aktivitas atau beban tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kurangnya aktifitas jasmani pada masa pandemi dimungkinkan kebugaran jasmani masyarakat khususnya para pemuda tidak terjaga dan dikhawatirkan menurun. Dengan menurunnya kebugaran jasmani juga dikhawatirkan terjadi penurunan imun tubuh dalam mencegah terpapar virus. Untuk itu perlu adanya evaluasi kondisi kebugaran jasmani pada masyarakat dimasa pandemi ini. Berdasarkan latar belakang tersebut permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani masyarakat desa usia 16-19 tahun terutama masyarakat pria pada masa pandemi ini? Permasalahan tersebut dapat dijawab dengan melakukan penelitian survei tingkat kebugaran jasmani melalui tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia), dimana hasil survei akan dijelaskan di buku ini pada bab 3.

BAB 2

KAJIAN PUSTAKA DAN METODE PENELITIAN

Pandemi virus covid-19 dan Pencegahannya

Pada bulan Desember 2019 tepatnya di Wuhan, Cina, ditemukan virus corona baru yang disebut dengan Covid-19 (SAR-Cov-2). Infeksi virus ini lebih berbahaya daripada virus sebelumnya yaitu MERS dan SARS. Virus ini menimbulkan berbagai komplikasi penyakit terutama gangguan pada saluran pernapasan dan juga komplikasi serta masalah pada organ lainnya sehingga bisa menyebabkan kematian pada penderitanya, (Zendrato:2020).

Penularan virus covid-19 ini melalui bersin, batuk, berbicara yang mengeluarkan droplet atau percikan ludah yang membawa virus tersebut didalamnya, sehingga menjaga jarak dan selalu memakai masker akan mengurangi resiko terpapar, (Nilam:2020). Dalam mencegah penularan virus corona, dokter Reisa Broto Asmoro seorang dokter umum menyampaikan bahwa semua orang harus menjaga gaya hidup bersih dan sehat, makanan seimbang, istirahat cukup, rutin berolahraga, tidak panik dan stress agar daya tahan tubuh tidak

menurun serta perbanyak melakukan kegiatan positif didalam rumah, (Zendrato:2020).

Pada bulan Maret 2020 virus covid-19 ini pertama kali masuk di Indonesia, sampai saat ini pandemi di Indonesia belum berakhir bahkan masih cenderung meningkat, berbagai upaya dari pemerintah sudah digalakan melalui SATGAS penanggulangan covid-19. Kebijakan pembatasan sosial sampai saat ini dilaksanakan. Berbagai anjuran terkait protokol kesehatan mayoritas sudah dijalankan oleh masyarakat, akan tetapi adanya social distancing berdampak pada aktifitas olahraga pada masyarakat yang sebelum pandemi aktif berolahraga, sekarang lebih jarang berolahraga, padahal dengan rutin olahraga dapat menjaga kebugaran jasmani kita dan meningkatkan imunitas tubuh.

Olahraga, Kebugaran Jasmani dan Kesehatan

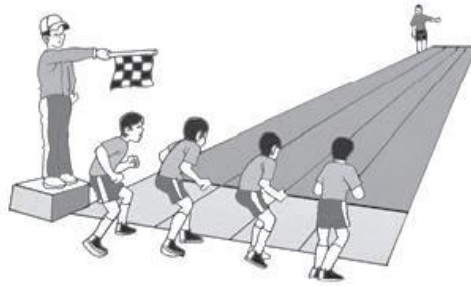
Olahraga dan kesehatan merupakan dua hal yang saling berkaitan dalam kehidupan manusia. Untuk menjaga kesehatan, olahraga salah satu cara untuk mendapatkannya. Manfaat olahraga sudah diakui oleh para dokter dan ilmuwan bidang kesehatan, beberapa manfaat berolahraga yaitu dapat meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas, meningkatkan fungsi otak, menghilangkan stress, dan menurunkan kolestrol, (Bessy:2015)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kesehatan, semakin bugar tubuh kita semakin sehat badan kita (Danang:2016). Untuk itu pada masa pandemi ini kita sangat memerlukan pemeliharaan kebugaran jasmani agar kesehatan tubuh kita tetap terjaga. Cara memelihara kebugaran dan kesehatan jasmani yaitu dengan rutin berolahraga. Akan tetapi dengan adanya pandemi ini dan dengan adanya *social distancing* aktifitas olahraga cenderung berkurang, sehingga dimungkinkan kebugaran jasmani juga menurun.

Tes Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun untuk Putra

Menurut Untung (2015: 179) Tes kesegaran jasmani indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja sesuai kelompok usia masing-masing. Untuk lebih jelasnya tujuan dan cara pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani pada anak usia 16-19 tahun akan dibahas sebagai berikut:

1. Lari 60 meter



Gambar 2.1 Persiapan Lari 60 meter

<https://www.google.com/search?q=gambar+tes+tkji>

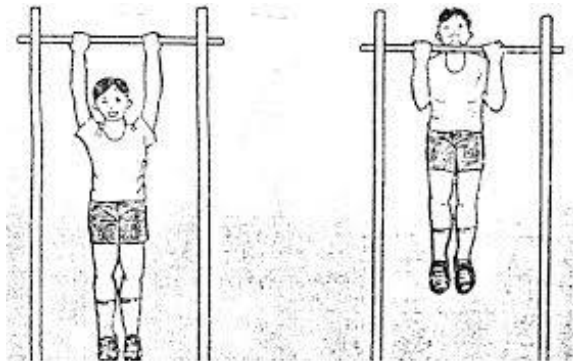
a. Tujuan

Lari 60 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan.

2. Tes gantung Angkat Tubuh untuk Putra

a. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan bahu.

b. Pelaksanaan tes gantung angkat tubuh 60 detik (untuk putra)



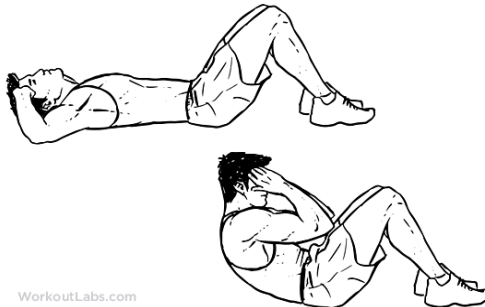
Gambar 2.2 Gantung angkat tubuh putra

<https://www.google.com/search?q=gambar+tes+tkji>

c. Pencatatan hasil (untuk putra)

- 1) Angkatan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) Jumlah yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini walaupun telah berusaha diberi nilai nol (0).

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik



Gambar 2.4 Baring duduk (*sit up*)

<https://www.google.com/search?q=gambar+tes+tkji>

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

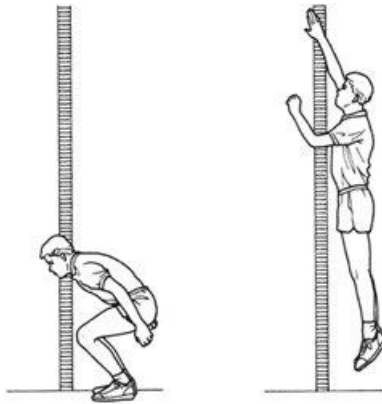
b. Pencatatan hasil

Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- 1) Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi.

- 2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- 3) Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- 4) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 5) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0).

4. Tes Lompat Tegak (*Vertical Jump*)



Gambar 2.5 Lompat tegak (*vertical jump*)

<https://www.google.com/search?q=gambar+tes+tkji>

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

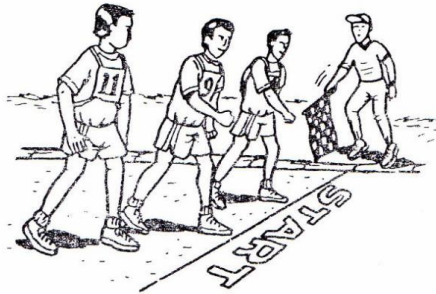
b. Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan gerakan.
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat.
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar.

5. Tes Lari 1200 meter (16-19 tahun) Untuk putra

a. Tujuan

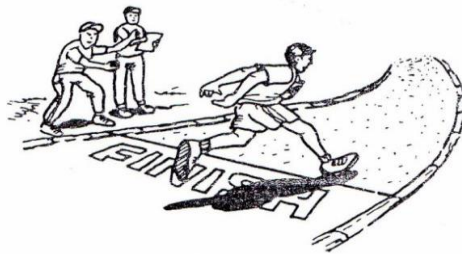
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan.



Gambar 2.6 Lari 1200 meter

<https://www.google.com/search?q=gambar+tes+tkji>

- 1) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish.



Gambar 15
Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

Gambar 2.7 Melewati garis finish

<https://www.google.com/search?q=gambar+tes+tkji>

b. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish.
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik

Contoh: 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"

Menurut uraian di atas penulis memilih melakukan penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui kebugaran jasmani pemuda di Desa Petanahan, Karena kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) penulis dapat menganalisa kebugaran jasmani dari beberapa aspek seperti kecepatan, kekuatan dan ketahanan otot, daya ledak otot, kekuatan otot perut, dan daya tahan jantung. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu tes yang terdapat standart penelitian yang jelas karena dilengkapi standart norma kebugaran jasmani dan nilai tes kebugaran jasmani yang dapat digunakan sebagai sebuah acuan penilaian oleh karena itu penilaian yang dihasilkan akan lebih valid.

Norma TKJI

Hasil dari setiap butir yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Mengapa hasil kasar? Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing masing butir tes yang berbeda, meliputi satuan waktu, ulangan gerak, ukuran tinggi. Untuk

mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kebugaran jasmani remaja.

Tabel 2.1. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia(Untuk putra dan Putri)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

<http://onsriyo26.blogspot.com/2013/10/tabel-nilai-tkji.html>

Tabel 2.3. Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra usia 16-19 tahun)

Nilai	Lari 60 meter	Pull up	Sit up 60 detik	Vertical jump	Lari 1.200 meter
5	s.d - 7,2'	19' ke atas	41 ke atas	73 ke atas	kes.d - 3' 14"
4	7,3' - 8,3'	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3' 15" - 4' 25"
3	8,4' - 9,6'	9 - 13	20 - 29	50 - 59	4' 26" - 5' 12"
2	9,7' - 11,0'	5 - 8	10 - 12	39 - 49	5' 13" - 6' 33"
1	11,1' - dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6' 34" dst

Sumber : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia 16-19 Tahun, Kemdiknas 2010

<http://onsriyo26.blogspot.com/2013/10/tabel-nilai-tkji.htm>Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimental, dengan pendekatan kuantitatif deskriptif deskriptif, yaitu

metode penelitian untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan (Nosa:2013). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Survei bertujuan untuk mencari status, fenomena atau gejala dan menentukan kesamaan status melalui membandingkannya dengan standar yang sudah ada atau standar baku (Cahyadi: 2015).

1. Populasi, Sample dan Teknik Sampling

Menurut Deni Dermawan (2013: 137) populasi adalah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan luas. Berdasarkan pengertian tersebut maka populasi penelitian ini sebanyak 129 pemuda masyarakat desa Petanahan usia 16-19 tahun. Penarikan sample dalam penelitian ini menggunakan dasar apabila jumlah subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subyeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan teori tersebut, maka untuk mematuhi protokol kesehatan covid dan untuk mematuhi aturan *social distancing* maka penelitian ini mengambil 20 persen saja dari total populasi, sehingga sample yang digunakan sebagai subyek penelitian adalah berjumlah 25 pemuda usia 16-19 tahun.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran menggunakan TKJI (Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia) (Terlampir)

3. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan tentang tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Petanahan Kabupaten Kebumen Tahun 2021. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistic deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Menurut Arikunto (2013:245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

BAB 3

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah masyarakat desa Petanahan usia 16-19 tahun dengan menggunakan sampel sebanyak 25 pemuda yang bersedia dijadikan sampel penelitian dan dalam kondisi sehat. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes yang dilaksanakan pada tanggal 17-18 Juni 2021 dengan mengambil lokasi di Sekitar kantor kecamatan Petanahan. Pengambilan data dilakukan dalam 2 hari, masing-masing dibagi per hari dengan 12 orang sampel yang dites agar supaya mengantisipasi pelanggaran protokol covid dengan tidak berkerumun lebih dari 20 orang. Pelaksanaannya dilakukan pada pagi hari mulai pukul 06.00. Berikut akan dijabarkan data perolehan hasil pengukuran seluruh rangkaian tes TKJI dan jenis data kedua adalah penjabaran prosentase data setelah dikonversikan ke dalam skor norma nilai TKJI dalam setiap item tes dan yang terakhir adalah data profil tingkat kebugaran jasmani dari penjumlahan masing-masing skor.

1. Data statistik hasil pengukuran TKJI

Data didapatkan dari rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun dan khusus

untuk putra yang terdiri dari tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh atau *Pull-Up* untuk putra, tes baring duduk (*sit-up*), tes loncat tegak (*vertical jump*), serta tes lari 1200 meter. Berikut perolehan rata-rata tes dirangkaian tes kebugaran jasmani pada pemuda atau masyarakat usia 16-19 tahun putra didesa Petanahan, Kabupaten Kebumen hasil dari tabel (lampiran 2) :

- a. Tes lari 60 meter, dari 25 sample diperoleh tes kecepatan dengan rata-rata hasilnya yaitu 9.2 detik. Dengan hasil tercepat 7.7 detik dan terlama 10.9 detik.
- b. Tes gantung angkat tubuh (*pull-up*) selama 60 detik diperoleh dengan hasil rata-rata 3 angkatan sempurna. Dengan hasil paling sedikit 1x angkatan dan terbanyak sampai 6x angkatan tubuh sempurna.
- c. Tes Baring duduk (*sit-up*) selama 60 detik diperoleh rata-rata hasil sebanyak 36x *sit-up*, dengan jumlah sit-up terendah 30x dan terbanyak 44
- d. Tes Loncat Tegak (*vertical-jump*), diperoleh hasil rata-rata tinggi raihan 51,28. Dengan perolehan raihan terendah di angka 42 dan tertinggi 71.
- e. Tes lari 1200 meter, diperoleh rata-rata hasil kecepatan lari 6.6 menit. Dengan hasil tercepat 5,03 menit dan terlama 7,30 menit.

2. Data Prosentase nilai TKJI

Kemudian untuk mengetahui bagaimana profil kebugaran jasmani para pemuda di desa Petanahan, maka dilakukan analisa deskriptif dengan menguraikan dan menganalisa data hasil penelitian yang diperoleh dari setiap subyek, selanjutnya mengklasifikasikan profil kebugaran jasmani berdasarkan capaian dan skor yang diperoleh, dengan tabel pedoman norma TKJI sebagai berikut :

Nilai	Lari 60 meter	Pull up	Sit up 60 detik	Vertical jump	Lari 1.200 meter
5	s.d - 7,2'	19' ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d - 3' 14"
4	7,3' - 8,3'	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3' 15" - 4' 25"
3	8,4' - 9,6'	9 - 13	20 - 29	50 - 59	4' 26" - 5' 12"
2	9,7' - 11,0'	5 - 8	10 - 12	39 - 49	5' 13" - 6' 33"
1	11,1' - dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6' 34" dst

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia 16-19 Tahun, Kemdiknas 2010

Tabel4.2.Nilai TKJI(Untuk Putra usia 16-19 tahun

<http://onsriyo26.blogspot.com/2013/10/tabel-nilai-tkji.html>

Menggunakan tabel pedoman nilai TKJI diatas, hasil setiap tes dikonversikan kedalam nilai TKJI. Data capaian dan skor yang diperoleh tersebut lalu diolah menggunakan *SPSS 22* untuk mengetahui rata-rata skor (mean) serta prosentase tiap-tiap capaian. Selanjutnya prosentase tersebut dapat digambarkan melalui gambar grafik untuk menampilkan data secara visual, agar data dapat dipahami dengan mudah.

Berikut dijabarkan hasil skor nilai dari data penelitian setiap jenis tes pada rangkaian tes TKJI yang telah dilaksanakan untuk pemuda (putra) usia 16-19 tahun di desa Petanahan, Kabupaten Kebumen:

a. Data Hasil Pengukuran Tes lari 60 meter

Hasil Pengukuran Tes lari 60 meter dilakukan menggunakan *stopwatch* sebagai alat pengukur kecepatan dengan satuan *second* atau detik. Setelah hasil diketahui kemudian dinilai dengan skor yang ada pada norma penilaian TKJI, dimana skor nilai mulai rentang 1- 5 skor. Agar deskripsi data dapat dilihat dan dipahami, maka data ini disajikan dalam bentuk tabel yang dapat dilihat sebagai berikut :

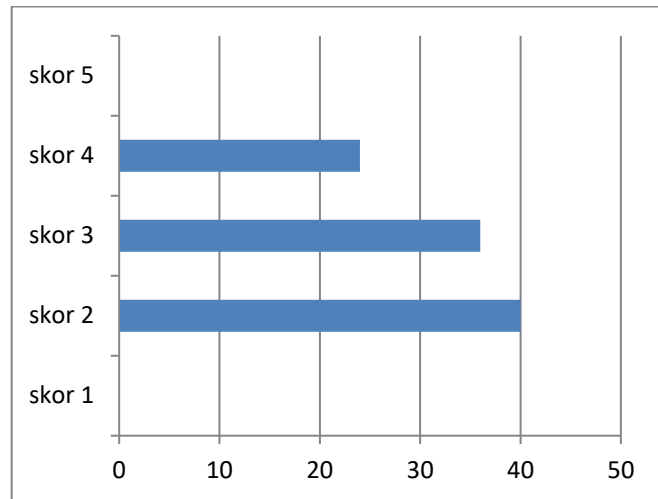
4.3 Tabel prosentase nilai hasil Tes Lari Sprint 60 Meter

Skor / nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	10	40,0	40,0	40,0
3	9	36,0	36,0	76,0
4	6	24,0	24,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel perolehan skor TKJI dengan rentang skor 1-5 pada item tes lari 60 meter, didapatkan dari 25 orang pemuda dengan hasil skor 2 sebanyak 40% atau 10 orang, pemuda dengan hasil skor 3 sebanyak 36% atau 9 orang dan skor 4 sebanyak 24% atau 6 orang. Berarti

dari data tersebut dapat disimpulkan tidak ada pemuda yang memperoleh skor 1 dan 5.

Secara visual hasil penelitian tes lari sprint 60 meter Pemuda usia 16-19 tahun tersebut dapat ditampilkan dalam bentuk gambar berikut :



Gambar 4.1 Grafik prosentase perolehan skor lari 60 meter

b. Data Hasil Pengukuran Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull-up*)

Hasil pengukuran tes gantung angkat tubuh menggunakan alat *stopwatch* / *timer*, pelaksanaan pengukuran tes *pull-up* dilakukan selama 60 detik atau 1 menit. Setelah hasil diketahui kemudian dinilai dengan skor yang ada pada norma penilaian TKJI, dimana skor nilai mulai rentang 1- 5 skor. Agar deskripsi data dapat dilihat dan dipahami, maka data ini disajikan

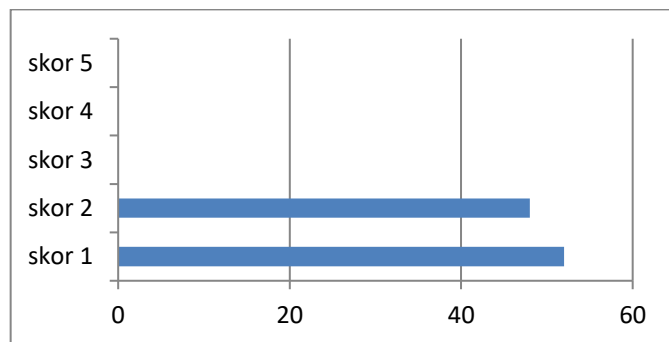
dalam bentuk tabel yang dapat dilihat sebagai berikut :

4.4 Tabel prosentase skor hasil gantung angkat tubuh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	13	52,0	52,0	52,0
2	12	48,0	48,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel perolehan skor TKJI dengan rentang skor 1-5 pada item tes *pull-up*, didapatkan dari 25 orang pemuda dengan hasil skor 1 sebanyak 52% atau 13 orang dan pemuda dengan hasil skor 2 sebanyak 48% atau 12 orang. Berarti dari data tersebut dapat dilihat tidak ada pemuda yang memperoleh skor 3,4 dan 5.

Secara visual hasil tes gantung angkat tubuh atau *pull-up* pada Pemuda usia 16-19 tahun tersebut dapat ditampilkan dalam bentuk gambar berikut :



Gambar 4.2 Grafik prosentase perolehan skor gantung angkat tubuh

c. Data Hasil Pengukuran Tes Baring duduk (*Sit-Up*)

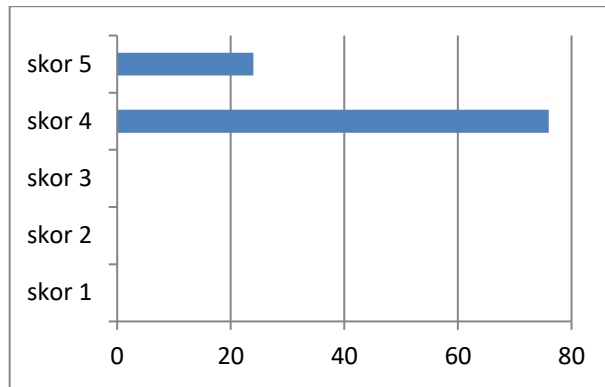
Hasil pengukuran tes baring duduk (*sit-up*) menggunakan alat *stopwatch* / *timer*, pelaksanaan pengukuran tes *sit-up* dilakukan selama 60 detik atau 1 menit. Setelah hasil diketahui kemudian dinilai dengan skor yang ada pada norma penilaian TKJI, dimana skor nilai mulai rentang 1- 5 skor. Agar deskripsi data dapat dilihat dan dipahami, maka data ini disajikan dalam bentuk tabel yang dapat dilihat sebagai berikut :

4.5 Tabel Prosentase Skor Hasil tes Sit Up

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	19	76,0	76,0
	5	6	24,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel perolehan skor TKJI dengan rentang skor 1-5 pada item tes *sit-up*, didapatkan dari 25 orang pemuda dengan hasil skor 4 sebanyak 76% atau 19 orang dan pemuda dengan hasil skor 5 sebanyak 24% atau 6 orang. Berarti dari data tersebut dapat dilihat tidak ada pemuda yang memperoleh skor 1,2 dan 3.

Secara visual hasil tes gantung angkat tubuh atau *sit-up* pada Pemuda usia 16-19 tahun tersebut dapat ditampilkan dalam bentuk gambar berikut :



Gambar 4.3 Grafik prosentase perolehan skor tes baring duduk

d. Data Hasil Pengukuran Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

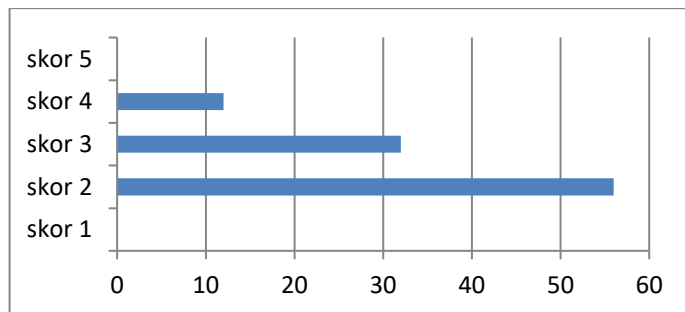
Hasil pengukuran tes loncat tegak (*vertical jump*) menggunakan alat papan berskala centimeter, pelaksanaan pengukuran tes *vertical jump* dilakukan sebanyak 3 kali loncatan, dimana raihan tertinggi yang dipakai untuk dicari selisih dengan tinggi raihan. Kemudian hasilnya dikonversikan dengan skor norma TKJI dengan rentang 1-5 skor. Agar deskripsi data dapat dilihat dan dipahami, maka data ini disajikan dalam bentuk tabel yang dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4.6 Prosentase Hasil Skor tes *Vertical Jump*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	14	56,0	56,0	56,0
3	8	32,0	32,0	88,0
4	3	12,0	12,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel perolehan skor TKJI dengan rentang skor 1-5 pada item tes *vertical jump*, didapatkan dari 25 orang pemuda dengan hasil skor 2 sebanyak 56% atau 14 orang dan pemuda dengan hasil skor 3 sebanyak 32% atau 8 orang serta peroleh skor 4 sebanyak 12% atau 3 orang. Berarti dari data tersebut dapat dilihat tidak ada pemuda yang memperoleh skor 1 dan 5.

Secara visual hasil tes gantung angkat tubuh atau *vertical jump* pada Pemuda usia 16-19 tahun tersebut dapat ditampilkan dalam bentuk gambar berikut :

Gambar 4.4 Grafik prosentase perolehan skor tes *vertical jump*

e. Data Hasil Pengukuran Tes Lari 1200 meter

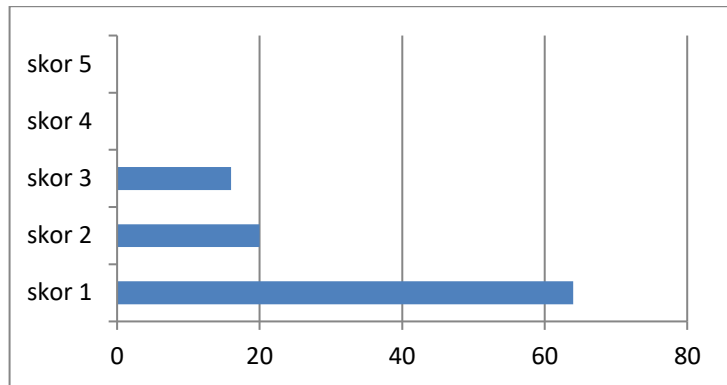
Hasil pengukuran tes lari 1200 meter menggunakan alat ukur kecepatan berupa *stopwatch* dengan hasil satuan menit. Hasil tes berupa satuan waktu per menit kemudian dikonversikan dengan skor norma TKJI dengan rentang 1-5 skor. Agar deskripsi data dapat dilihat dan dipahami, maka data ini disajikan dalam bentuk tabel yang dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4.7 Hasil prosentase perolehan skor Lari 1200 Meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	16	64,0	64,0	64,0
2	5	20,0	20,0	84,0
3	4	16,0	16,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel perolehan skor TKJI dengan rentang skor 1-5 pada item tes lari 1200 meter, didapatkan dari 25 orang pemuda dengan hasil skor 1 sebanyak 64% atau 16 orang, pemuda dengan hasil skor 2 sebanyak 20% atau 5 orang dan skor 3 sebanyak 16% atau 4 orang. Berarti dari data tersebut dapat disimpulkan tidak ada pemuda yang memperoleh skor 4 dan 5.

Secara visual hasil penelitian tes lari 1200 meter Pemuda usia 16-19 tahun tersebut dapat ditampilkan dalam bentuk gambar berikut :



Gambar 4.5 Grafik prosentase perolehan skor tes lari 1200 meter

3. Profil Tingkat Kebugaran Jasmani

Profil tingkat kebugaran jasmani masing-masing orang didapatkan dari penjumlahan ke lima nilai rangkaian tes TKJI, dengan klasifikasi profil kesegaran jasmani sebagai berikut :

Tabel 4.8. Standar Norma Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
5	22-25	Baik Sekali (BS)
4	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
2	10-13	Kurang (K)
1	5-9	Kurang Sekali (KS)

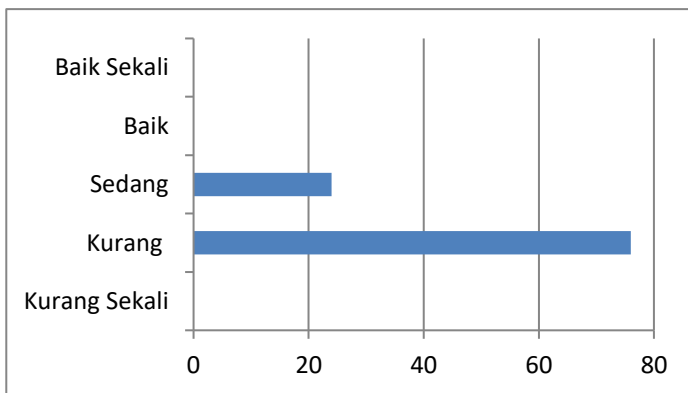
Sumber : Nurhasan, (2013)

Berikut sajian data hasil norma tingkat kebugaran jasmani pemuda usia 16-19 tahun setelah nilai keseluruhan tes dijumlahkan:

Tabel 4.9 Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Masyarakat Desa Petanahan usia 16-19 tahun (Putra)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	6	24,0	24,0	24,0
Kurang	19	76,0	76,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel perolehan hasil profil tingkat kebugaran jasmani masyarakat usia 16-19 tahun di desa Petanahan, kabupaten Kebumen diketahui dari 25 pemuda yang mengikuti tes TKJI diperoleh profil tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang sebanyak 6 orang atau sebanyak 24% dan yang masuk pada kategori tingkat kebugaran jasmani sedang sebanyak 6 orang atau 24%. Suapaya lebih jelas dapat dilihat pada diagram berikut :



Gambar 4.6 Grafik prosentase profil tingkat kebugaran jasmani pemuda desa Petanahan usia 16-19 tahun

4. Pembahasan Hasil Penelitian

Pemeliharaan kesehatan sangat penting untuk dilakukan. semakin terpelihara kesehatan seseorang

semakin baik pula kondisi kebugaran jasmaninya (Sinuraya,2020). Manusia membutuhkan kondisi tubuh yang bugar, karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar maka suatu pekerjaan akan dapat dikerjakan dengan hasil yang maksimal (Prakoso 2015). Dapat disimpulkan bahwa pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara maksimal dan tanpa kondisi yang terlalu kelelahan. Untuk menjadi pribadi yang memiliki kebugaran jasmani yang baik diperlukan usaha-usaha pemeliharaan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Pemeliharaan kesehatan dan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan pola hidup sehat, yaitu makan-makanan yang bergizi dan makan teratur, istirahat cukup, serta rutin malakukan aktifitas jasmani atau olahraga.

Pandemi covid-19 sudah berlangsung lebih dari satu tahun, upaya pemerintah dalam memutus mata rantai persebaran virus corona ini salah satunya memberlakukan pembatasan sosial atau *social distancing*, adanya peraturan tersebut kegiatan dan aktifitas olahraga juga terbatas dan berkurang selama satu tahun ini, kegiatan-kegiatan kejuaraan yang sebelum pandemi masih banyak digelar, saat ini sudah hampir tidak ada sama sekali. Berkurangnya aktifitas jasmani dan olahraga pada sebagian

masyarakat, salah satunya masyarakat di desa Petanahan.

Berdasarkan pelaksanaan penelitian tingkat kebugaran jasmani masyarakat desa Petanahan yang berjenis kelamin pria dan berusia 16-19 tahun, diketahui profil tingkat kebugaran jasmani dari 25 orang yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 76% atau 19 orang dan masuk kategori sedang hanya 24% atau 6 orang saja. Sehingga dari ke 25 orang sample tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali, baik maupun baik sekali.

Pada dasarnya ada dua faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal salah satunya adalah motivasi seseorang dalam menjaga kesehatan dan kebugarannya, pernyataan ini diperkuat oleh Sepriadi (2017) dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa motivasi berolahraga dan status gizi secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani sebesar 24,30%. Sedangkan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah kebiasaan merokok. Pernyataan tersebut dikuatkan dengan hasil penelitian dari Listiyanto (2015) bahwa kebiasaan merokok memberikan sumbangan negatif sebesar 29,1% terhadap tingkat kebugaran jasmani. Akan tetapi

penelitian ini sebatas pada survei yang mengetahui bagaimana profil kebugaran jasmani masyarakat usia 16-19 tahun pada masa pandemi ini, terkait dengan mengapa hasil dari tingkat kebugaran jasmaninya sebagian besar tergolong kategori kurang perlu dikaji lebih lanjut oleh penelitian selanjutnya. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perlu adanya upaya agar kebugaran jasmani masyarakat lebih di pelihara

BAB 4

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan pelaksanaan penelitian tingkat kebugaran jasmani masyarakat desa Petanahan yang berjenis kelamin pria dan berusia 16-19 tahun, diketahui profil tingkat kebugaran jasmani dari 25 orang yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 76% atau 19 orang dan masuk kategori sedang hanya 24% atau 6 orang saja. Sehingga dari ke 25 orang sample tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali, baik maupun baik sekali.

Saran

Pada dasarnya ada dua faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang, faktor internal salah satunya adalah motivasi dalam upaya emelihara kesehatan dan kebugaran tubuh dan faktor eksternal berupa aktifitas jasmani dan olahraga, pola makan dan gaya hidup lainnya. Dari hasil penelitian belum diteliti lebih lanjut mengapa tingkat kebugaran jasmani di desa Petanahan sebagian besar kategori kurang, sehingga perlu diteliti oleh penelitian lanjutan, apakah karena disebabkan dari adanya *social distancing* selama pandemi, ataukah karena faktor internal dan eksternal lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suntoda. 2013. Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani. Bandung: Penjaskes Universitas Pendidikan Indonesia
- Anjas Asmara Subekti. 2018. Profol Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Batik 2 Surakarta tahun 2017/2018. Skripsi FKIP UTP.
- Arikunto, S. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Reneka Cipta
- Bessy SP. 2015. Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. vol 21 (79).
<https://doi.org/10.24114/jpkm.v21i79.4646>
- Cahyadi Ashadi. 2015. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol 4 (1):35-43. <http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v4i1.28>
- ChoirulHadi. 2012. Pengertian Norma Pengukuran. <http://cholicul-fpsi.web.unair.ac.id/artikeldetail-40669-pengukuran%20kinerja-Norma.html>.
- Danang Ari S. 2016. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. Jurnal Kejaora. vol 1(1):37-47
- Dikkie Firmansyah. 2019. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlit Sekolah Sepak Bola (SSB) Maesa Sokaraja Kelompok Usia 11 dan 12 Tahun Di Kecamatan Sokaraja Kabupaten banyumas. Skripsi FKIP UTP.

- Listyanto Aditya.2015. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Pacet Mojokerto).Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol 3, No 1.
- Mackenzie. B (2015). 101 Performance Evaluation Test. London Elertric World Plc. <http://www.brianmac.co.uk>.
- Mulyono Biyakto Atmojo. 2010. Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani /Olahraga. Surakarta: UNS Perss.
- Nilam FD.2020.Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19.Prossiding Nasional Covid-19.66-72
- Nindy. 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat Pengembangan kualitas jasmani.
- Nosa ASS.2013. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. Jurnal Prestasi Olahraga. Vol.1 (1) : 1-8
- Nugroho Untung. 2015. Pedoman Tes Ukur Olahraga. Grobogan: CV. SarnuUntung.
- Nosa ASS.2013. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. Jurnal Prestasi Olahraga. Vol.1 (1) : 1-8
- Prasetyo A, Mashuri E.2019. Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP.Jurnal Sport Science and Health.Vol.1 No.3
- Puspo Prakoso.2015. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr.Soetomo

Surabaya. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol 3. No. 1

Rizma Adlia Syakurah, Moudy J. 2020. Pengetahuan Terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. *Journal HIGEIA*. 4(3):333-346

Santoso Giriwijoyo. 2012. Ilmu Kesehatan Olahraga. Rosda..

Sugiono 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RnD. Alfabeta cv.

[Sepriadi.2017 . Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.](#) *Jurnal Penjakora*, Vol.4, No.1

Syafrida, Ralang Hartati. 2020. Bersama Melawan Virus Covid-10 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*. Vol 7(6):495-508

Undang-Undang RI Nomor 23 tahun 2009 pasal 1 ayat (1) Tentang Kesehatan.

Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta. Jakarta. Raja Grafindo Persada.

Zendrato Walsyukurniat. 2020. Gerakan Mencegah daripada Mengobati terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*. Vol 8 (2):242-242

Zuldafrial 2012. Penelitian Kualitatif. Yogyakarta. Media Perkasa.

LAMPIRAN

Data Hasil Tes TKJI

1. Hasil Penelitian Tes Lari Sprint 60 Meter

NO.	NAMA	HASIL/Detik	SKOR
1	Anggoro Bekti	8.9	3
2	Adi Supriyono	9.2	3
3	Bagus Tri A	8.0	4
4	Candra Dwi A	10.7	2
5	Dodi Setiawan	7.9	4
6	Danu kusuma	9.8	2
7	Enggar Erlangga	8.7	3
8	Eko Prasetyo	9.2	3
9	Galih Kurniawan	9.9	2
10	Juni Satria	7.7	4
11	Muhammad Zaky	9.5	3
12	Miftahudi	10.0	2
13	Noval Samudra	9.5	3
14	Oki Lutfhi	8.3	4
15	Ramadhan Agung	9.1	3
16	Rahadian Bagus	8.2	4
17	Surya Kasturi	8.6	3
18	Sumrahadi	10.8	2
19	Udin Komar	10.7	2
20	Tauhidin Zufri	10.9	2
21	Abror Sonhaji	7.8	4
22	Agus Sutoyo	8.1	3
23	Nur Iswahyudi	10.5	2
24	Asrul Fani Fuad	9.9	2
25	Ilham Saifulloh	9.9	2

2. Hasil Penelitian Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

NO.	NAMA	HASIL	SKOR
1	Anggoro Bekti	1	1
2	Adi Supriyono	2	1
3	Bagus Tri Agustin	1	1

NO.	NAMA	HASIL	SKOR
4	Candra Dwi Antoro	5	2
5	Dodi Setiawan	6	2
6	Danu kusuma	5	2
7	Enggar Erlangga	5	2
8	Eko Prasetyo	6	2
9	Galih Kurniawan	2	1
10	Juni Satria	5	2
11	Muhammad Zaky	3	1
12	Miftahudi	6	2
13	Noval Samudra	6	2
14	Oki Lutfhi	1	1
15	Ramadhan Agung	3	2
16	Rahadian Bagus	3	2
17	Surya Kasturi	1	1
18	Sumrahadi	1	1
19	Udin Komar	6	2
20	Tauhidin Zufri	4	1
21	Abror Sonhaji	1	1
22	Agus Sutoyo	1	1
23	Nur Iswahyudi	1	1
24	Asrul Fani Fuad	1	1
25	Ilham Saifulloh	2	2

3. Hasil Penelitian Baring Duduk 60 Detik

NO.	NAMA	HASIL	SKOR
1	Anggoro Bekti	36	4
2	Adi Supriyono	42	5
3	Bagus Tri Agustin	33	4
4	Candra Dwi Antoro	41	5
5	Dodi Setiawan	34	4
6	Danu kusuma	37	4
7	Enggar Erlangga	36	4
8	Eko Prasetyo	33	4
9	Galih Kurniawan	43	5
10	Juni Satria	31	4
11	Muhammad Zaky	38	4
12	Miftahudi	39	4
13	Noval Samudra	43	5

NO.	NAMA	HASIL	SKOR
14	Oki Lutfhi	30	4
15	Ramadhan Agung	42	5
16	Rahadian Bagus	33	4
17	Surya Kasturi	34	4
18	Sumrahadi	37	4
19	Udin Komar	36	4
20	Tauhidin Zufri	33	4
21	Abror Sonhaji	44	5
22	Agus Sutoyo	33	4
23	Nur Iswahyudi	36	4
24	Asrul Fani Fuad	37	4
25	Ilham Saifulloh	34	4

4. Hasil Penelitian *Vertical Jump*

NO.	NAMA	HASIL	SKOR
1	Anggoro Bekti	54	3
2	Adi Supriyono	45	2
3	Bagus Tri Agustin	43	2
4	Candra Dwi Antoro	57	3
5	Dodi Setiawan	69	4
6	Danu kusuma	43	2
7	Enggar Erlangga	48	2
8	Eko Prasetyo	45	2
9	Galih Kurniawan	46	2
10	Juni Satria	71	4
11	Muhammad Zaky	45	2
12	Miftahudi	58	3
13	Noval Samudra	47	2
14	Oki Lutfhi	46	2
15	Ramadhan Agung	57	3
16	Rahadian Bagus	59	3
17	Surya Kasturi	49	2
18	Sumrahadi	42	2
19	Udin Komar	44	2
20	Tauhidin Zufri	46	2
21	Abror Sonhaji	48	2
22	Agus Sutoyo	53	3
23	Nur Iswahyudi	53	3
24	Asrul Fani Fuad	60	4

NO.	NAMA	HASIL	SKOR
25	Ilham Saifulloh	54	3

5. Hasil Penelitian Lari 1200 Meter

NO.	NAMA	HASIL	SKOR
1	Anggoro Bekti	6.31	2
2	Adi Supriyono	7.19	1
3	Bagus Tri Agustin	6.30	2
4	Candra Dwi Antoro	7.16	1
5	Dodi Setiawan	5.10	3
6	Danu kusuma	7.20	1
7	Enggar Erlangga	6.15	2
8	Eko Prasetyo	7.30	1
9	Galih Kurniawan	7.19	1
10	Juni Satria	5.12	3
11	Muhammad Zaky	7.17	1
12	Miftahudi	7.18	1
13	Noval Samudra	7.18	1
14	Oki Lutfhi	5.09	3
15	Ramadhan Agung	7.21	1
16	Rahadian Bagus	6.13	2
17	Surya Kasturi	7.13	1
18	Sumrahadi	7.14	1
19	Udin Komar	6.12	2
20	Tauhidin Zufri	7.20	1
21	Abror Sonhaji	5.03	3
22	Agus Sutoyo	7.16	1
23	Nur Iswahyudi	7.19	1
24	Asrul Fani Fuad	7.17	1
25	Ilham Saifulloh	7.17	1

Skor Total Dari Keseluruhan Item Tes Merupakan Kesimpulan Dari Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Norma Klasifikasi Sebagai Berikut :

Tabel Klasifikasi berdasarkan tes TKJI untuk remaja usia 16 - 19 tahun:

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia 16-19 Tahun, Kemdiknas 2010.

Rekap Hasil Keseluruhan Tes Kesehatan Jasmani

NO.	NAMA	SKOR HASIL TES					Total skor	Kategori
		Lari 60 m	PULL UP	SIT UP	V.jump	Lari 1200		
1	Anggoro Bekti	3	1	4	3	2	13	Kurang
2	Adi Supriyono	3	1	5	2	1	12	Kurang
3	Bagus Tri A	4	1	4	2	2	13	Kurang
4	Candra Dwi A	2	2	5	3	1	13	Kurang
5	Dodi Setiawan	4	2	4	4	3	17	Sedang
6	Danu kusuma	2	2	4	2	1	11	Kurang
7	Enggar Erlangga	3	2	4	2	2	13	Kurang
8	Eko Prasetyo	3	2	4	2	1	12	Kurang
9	Galih Kurniawan	2	1	5	2	1	11	Kurang
10	Juni Satria	4	2	4	4	3	17	Sedang
11	M. Zaky	3	1	4	2	1	11	Kurang
12	Miftahudi	2	2	4	3	1	12	Kurang

NO.	NAMA	SKOR HASIL TES					Total skor	Kategori
		Lari 60 m	PULL UP	SIT UP	V.jump	Lari 1200		
13	Noval Samudra	3	2	5	2	1	13	Kurang
14	Oki Lutfhi	4	1	4	2	3	14	Sedang
15	Ramadhan A	3	2	5	3	1	14	Sedang
16	Rahadian Bagus	4	2	4	3	2	15	Sedang
17	Surya Kasturi	3	1	4	2	1	11	Kurang
18	Sumrahadi	2	1	4	2	1	10	Kurang
19	Udin Komar	2	2	4	2	2	12	Kurang
20	Tauhidin Zufri	2	1	4	2	1	10	Kurang
21	Abror Sonhaji	4	1	5	2	3	15	Sedang
22	Agus Sutoyo	3	1	4	3	1	12	Kurang
23	Nur Iswahyudi	2	1	4	3	1	11	Kurang
24	Asrul Fani Fuad	2	1	4	4	1	12	Kurang
25	Ilham Saifulloh	2	2	4	3	1	12	Kurang

Dokumentasi Pelaksanaan





Tim Penulis



Rima Febrianti, M.Pd. Lahir di Kebumen 14 Februari 1987. Anak terakhir dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Sumrahadi dan ibu Dwi Martanti. Mengawali pendidikan di SDN 3 Petanahan, SLTP N 3 Kebumen, SLTA N 2 Kebumen, dan menempuh bangku perkuliahan di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Negeri Semarang (UNNES), mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Tahun 2010, kemudian melanjutkan study di Pascasarjana UNNES pada Progam Studi Pendidikan Olahraga, lulus dan mendapatkan gelar Magister pada Tahun 2012. Mengawali karier sebagai Dosen di Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta sejak tahun 2013 hingga saat ini. Beberapa karya penelitiannya berhasil mendapatkan pendanaan dari RISTEKDIKTI, yaitu pendanaan Penelitian Dosen Pemula pada Tahun 2016 dan pendanaan Tahun 2020. Beberapa karya ilmiahnya sudah dipublikasikan di Jurnal Ilmiah Penjas UTP. Beberapa buku ISBN lainnya yaitu “Buku Permainan Kecil: Atletik *Three In One*” ISBN:978-602-61658-0-0. Buku kedua berjudul Permainan Kecil Sebagai Bentuk Permainan untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Anak” ISBN: 978-602-74092-7-9. Buku ke tiga adalah “Permainan Atletik Three In One untuk Siswa Sekolah Dasar” ISBN :978-602-72982-8-6. Dan terakhir adalah “Modifikasi Sepak Bola Pantai” ISBN: 978-623-6882-69-6



Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. Lahir di Kulon Progo, 08 Juni 1986. Mengawali pendidikan di SD Muhammadiyah Menguri, SLTP Negeri 1 Kokap, SMA Negeri 1 Kokap dan menempuh bangku perkuliahan di S1 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Tahun 2010, kemudian melanjutkan study di Pascasarjana UNNES pada Progam Studi Pendidikan Olahraga, lulus dan mendapatkan gelar Magister pada Tahun 2012. Mengawali karier sebagai Dosen di Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta sejak tahun 2013 hingga saat ini. Beberapa karya penelitiannya berhasil mendapatkan pendanaan dari RISTEKDIKTI, yaitu pendanaan Penelitian Dosen Pemula pada Tahun 2016 dan pendanaan Tahun 2020. Beberapa karya ilmiahnya sudah dipublikasikan di Jurnal Ilmiah Penjas UTP.

Buku ini merupakan buku monograf yang berisi hasil penelitian dari penulis dengan judul penelitian “Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Usia 16-19 Tahun di desa Petanahan, Kabupaten Kebumen Pada Masa Pandemi Covid”. Buku ini menjelaskan mulai dari tahap ditemukannya masalah, penetapan tujuan penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, hasil dan pembahasan penelitian serta simpulan dan saran dari hasil penelitian. Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tingkat kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda sesuai dengan gaya hidup, pola makan, motivasi, dan aktifitas jasmaninya. Selama masa pandemi covid-19 salah satu upaya pemutusan rantai virus pemerintah menerapkan social distance yang berdampak berkurangnya kegiatan dan aktifitas jasmani seperti olahraga. Hal ini menjadi dugaan peneliti bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat di masa pandemi kurang baik, untuk itu diperlukan penelitian dengan metode survei tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia yang disingkat dengan TKJI. Penelitian dilakukan kepada masyarakat pria usia 16-19 tahun di desa Petanahan, Kabupaten Kebumen dengan menggunakan tes TKJI. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa profil tingkat kebugaran jasmani masyarakat pria usia 16-19 tahun yang ada di desa Petanahan kabupaten Kebumen masuk dalam kategori kurang sebanyak 76% dan masuk kategori sedang hanya 24% saja. Hasil ini berarti tidak ada masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Pentingnya kebugaran jasmani bagi setiap individu maka diperlukan upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan tetap menjalankan gaya hidup sehat, terutama melakukan olahraga atau aktifitas jasmani yang rutin dan teratur.

Tim Penulis



Rima Febrianti, M. Pd., lahir di Kebumen 14 Februari 1987. Anak terakhir dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Sumrahadi dan ibu Dwi Martanti. Mengawali pendidikan di SDN 3 Petanahan, SLTP N 3 Kebumen, SLTA N 2 Kebumen, dan menempuh bangku perkuliahan di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Negeri Semarang (UNNES), mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Tahun 2010, kemudian melanjutkan study di Pascasarjana UNNES pada Program Studi Pendidikan Olahraga, lulus dan mendapatkan gelar Magister pada Tahun 2012. Mengawali karier sebagai Dosen di Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta sejak tahun 2013 hingga saat ini.



Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd, lahir di Kulon Progo, 08 Juni 1986. Mengawali pendidikan di SD Muhammadiyah Menguri, SLTP Negeri 1 Kokap, SMA Negeri 1 Kokap dan menempuh bangku perkuliahan di S1 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Tahun 2010, kemudian melanjutkan study di Pascasarjana UNNES pada Program Studi Pendidikan Olahraga, lulus dan mendapatkan gelar Magister pada Tahun 2012. Mengawali karier sebagai Dosen di Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta sejak tahun 2013 hingga saat ini. Beberapa karya penelitiannya berhasil mendapatkan pendanaan dari RISTEKDIKTI, yaitu pendanaan Penelitian Dosen Pemula pada Tahun 2016 dan pendanaan Tahun 2020. Beberapa karya ilmiahnya sudah dipublikasikan di Jurnal Ilmiah Penjas UTP.

Untuk akses **Buku Digital**,
Scan **QR CODE**



Media Sains Indonesia
Melong Asih Regency B.40, Cijerah
Kota Bandung - Jawa Barat
Email : penerbit@medsan.co.id
Website : www.medsan.co.id



ISBN 978-623-362-077-2 (PDF)

