

PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI DITINJAU BERDASARKAN TINGKAT KELAS DI SEKOLAH KEJURUAN

Andika Hamdul Rizqi*, Setiyo Hartoto

S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

*andika.18107@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang penting dalam seluruh institusi pendidikan. Banyak aspek yang dapat dipelajari oleh siswa seperti cara hidup bekerjasama, bersikap sportif, dan berbagai aktivitas fisik. Sejak tahun 2018 pemerintah menerbitkan PERDIRJEN Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 07/D.D5/KK/2018 yang menjelaskan bahwa mata pelajaran PJOK di kelas XII sekolah menengah kejuruan dihilangkan. Hal tersebut dikhawatirkan dapat memengaruhi aktivitas fisik dan kebugaran siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa ditinjau berdasarkan tingkat kelas di sekolah kejuruan. Populasi penelitian ini ialah seluruh siswa SMK Dharma Bahari Surabaya. Sampel penelitian sebanyak 89 siswa yang diambil menggunakan teknik sampling, metode yang digunakan adalah metode gabungan gabungan dari *accidental* dan *quota sampling*. Aktivitas fisik diukur menggunakan instrumen angket kuisioner aktivitas fisik, sedangkan kebugaran diukur menggunakan MFT. Analisis data dilakukan melalui 4 tahap yaitu: (1) uji deskriptif statistik; (2) uji normalitas; (3) uji homogenitas; dan (4) uji Anova dan *post-hoc*. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata VO2Max siswa kelas X sebesar 33,4 SD sebesar 7,50, rata-rata VO2Max kelas XI sebesar 32,6 SD sebesar 6,82, rata-rata VO2Max kelas XII sebesar 31,2 SD sebesar 5,28. Pada grafik rata-rata VO2Max dan aktivitas fisik terlihat bahwa semakin tinggi kelas semakin rendah kebugaran dan aktivitas fisik siswa. Sehingga, penurunan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani terjadi bisa saja terjadi akibat penghapusan mata pelajaran PJOK di kelas XII SMK.

Kata Kunci: aktivitas; fisik; jasmani; siswa

Abstract

Sports and Health Physical Education (PJOK) is one of the important subjects in all educational institutions. There are many aspects that students can learn such as how to live in cooperation, being sportive, and various physical activities. Since 2018 the government has issued PERDIRJEN Pendidikan Dasar dan Menengah Number 07/D.D5/KK/2018 which explains that PJOK subjects in class XII of vocational high schools are eliminated. It is feared that this may affect students' physical activity and fitness. This study aims to determine the differences in the level of physical activity and physical fitness of students reviewed based on the grade level in vocational schools. The population of this study is all students of SMK Dharma Bahari Surabaya. The research sample of 89 students was taken using sampling techniques, the method used was a combined method of accidental and quota sampling. Physical activity was measured using a physical activity questionnaire instrument, while fitness was measured using the MFT. Data analysis is carried out through 4 stages, namely: (1) statistical descriptive tests; (2) normality test; (3) homogeneity test; and (4) Anova and post-hoc tests. The results showed that the average VO2Max of class X students was 33.4 elementary schools of 7.50, the average VO2Max of class XI was 32.6 elementary schools was 6.82, the average VO2Max of class XII was 31.2 elementary schools was 5.28. On the average chart of VO2Max and physical activity it can be seen that the higher the class the lower the fitness and physical activity of the student. Thus, the decrease in physical activity and physical fitness may occur due to the elimination of PJOK subjects in class XII SMK.

Keywords: activity; physical; physical; student

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk paling sempurna dalam sejarah penciptaan alam semesta. Mereka memiliki akal untuk berpikir dan menjadi pembeda untuk semua makhluk yang segala sesuatunya menggunakan naluri atau insting. Dalam melakukan kegiatan sehari-hari manusia selalu berpikir terlebih dahulu agar kondisi tubuh mereka mampu melakukan seluruh kegiatannya. Dalam melakukan aktivitas saat berolahraga dimana tubuh akan merasakan lebih bugar, sehingga manusia dapat mempertahankan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani memiliki arti kemampuan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari yang biasa ataupun tidak biasa dengan aman dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Lengkana, Anggi & Mutahar, 2021). Dalam mencapai kebugaran jasmani diperlukan usaha yang lebih serta sifatnya berangsur lama dan *continue*. Kegiatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu adanya bimbingan sejak dini sehingga dapat menuai hasil yang maksimal. Terdapat 3 hal yang mempengaruhi kebugaran fisik, diantaranya: 1) kegiatan rutin; 2) genetika; 3) kecukupan gizi (Coleman & Fuoss, 2013). Sangat penting untuk diperhatikan setiap detailnya dengan tujuan untuk meminimalisir kemungkinan terburuk yang tidak diinginkan. Olahraga dilakukan harus sesuai dengan ilmu yang sudah ada baik itu dari porsi, intensitas, dan manfaatnya (Prativi, G. O., Soegiyanto, 2013). Dalam dunia pendidikan diberikan wadah untuk mencapai kebugaran jasmani yang diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar, yaitu pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJOK). Karena banyak nilai-nilai yang terkandung seperti halnya hidup bekerja sama, *fairplay*, belajar psikomotor, dan sebagainya (Adi & Mu'arifin, 2019). PJOK diharapkan mampu memberikan aktivitas kebugaran jasmani yang terukur dalam pencapaian kata bugar. Dengan status gizi yang seimbang memberikan manfaat seperti meningkatkan daya tahan otot, kelentukan serta koordinasi saat bergerak (Salamah, 2019).

Menurut Prabowo et al., (2022) menyatakan bahwa aktivitas fisik sendiri mempunyai pengertian yang lebih rinci yaitu mampu memberikan banyak sekali manfaat dalam dunia kesehatan. Seperti memperlancar peredaran darah dan mencegah beberapa penyakit. Seperti melakukan olahraga 2 sampai 3 kali yang dilakukan secara teratur dengan menyesuaikan kondisi tubuh. Manfaat dengan olahraga secara teratur dan terstruktur mampu mengurangi penyakit pada bagian kardiovaskuler (Kokkinos, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh *American Cancer Society* pada 2019, menunjukkan bahwa pengurangan terbesar dalam risiko

kematian dan terjadi ketika orang-orang yang tidak aktif mulai melakukan aktivitas fisik bahkan dalam jumlah yang kecil. Pelatihan aktivitas fisik perlu diterapkan sejak dini karena aktivitas fisik mampu memajukan anak dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Daya tahan kardiorespirasi dan VO2Max seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik (Zenitha & Hartoto, 2020).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang mempunyai peran penting dalam seluruh institusi pendidikan. Banyak aspek yang dapat dipelajari oleh siswa, misalnya cara hidup bekerja sama, bersikap sportif, dan berbagai aktivitas fisik lainnya. Sejak tahun 2018 pemerintah menerbitkan PERDIRJEN Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 07/D.D5/KK/2018 yang menjelaskan bahwa mata pelajaran PJOK di kelas XII sekolah menengah kejuruan dihilangkan. Hal tersebut dikhawatirkan dapat memengaruhi aktivitas fisik dan kebugaran siswa karena tidak mendapatkan mata pelajaran PJOK, khususnya kelas X dan XI. Aktivitas fisik merupakan suatu bentuk aktivitas yang menghasilkan suatu kesenangan, oleh sebab itu kegiatan tersebut diharapkan mampu mencegah gejala psikologis serta dapat melindungi kesehatan mental (Cáceres Miranda & Florez niño, 2020).

SMK Dharma Bahari Surabaya merupakan sekolah menengah kejuruan yang terletak di kecamatan Tandes, Surabaya. Masyarakat sekitar percaya SMK Dharma Bahari mampu memberikan pendidikan yang diharapkan. Pembelajaran PJOK yang diterapkan di SMK Dharma Bahari dalam pemenuhan kebutuhan sarana prasana terbilang cukup baik. Meski hanya memiliki aula olahraga multifungsi. Sarana yang tersedia cukup untuk menunjang kegiatan pembelajaran agar kegiatan tersebut berjalan dengan baik. Akan tetapi, sejak dunia dilanda pandemi Covid-19, para siswa terpaksa melakukan pembelajaran daring di rumah atau *online*. Hal ini mengurangi minat siswa dalam melakukan aktivitas fisik dalam pencapaian kebugaran. Keberhasilan siswa dalam pembelajaran dapat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan, seperti adanya minat yang timbul untuk melakukan aktivitas fisik seperti melakukan olahraga yang digemari, sehingga membawa perubahan dalam aktivitas belajar (Besare, 2020). Tubuh yang baik ialah tubuh yang memiliki tingkat daya tahan aerobik yang diperoleh melalui kegiatan olahraga secara teratur dan *continue*. Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu dilakukan tes kebugaran jasmani, untuk mengetahui perbedaan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini tes kebugaran jasmani yang digunakan adalah tes MFT dan untuk mengetahui

aktifitas fisik peneliti menggunakan instrumen pengisian kuisioner aktivitas fisik. Kuisioner tersebut disusun sesuai bimbingan para ahli serta pemberian tes MFT (*Multistage Fitness Training*) yang bertujuan untuk mengetahui VO2Max setiap siswa, dimana hasil ini untuk mengetahui kebugaran jasmani. Penelitian ini diharapkan mampu mengembalikan minat siswa dalam melakukan aktivitas fisik, sehingga siswa mendapatkan kondisi tubuh yang optimal.

Dengan penelitian diatas peneliti berharap mampu mengatasi permasalahan yang disebabkan kurangnya aktivitas fisik dan kebugaran jasmani seperti penurunan kesehatan seperti pada sistem kardiovaskuler, imunitas tubuh dan lain lain. Selain itu kurangnya akitivaitas fisik dan kebugaran juga mempengaruhi konsentrasi belajar para siswa. Konsentrasi merupakan faktor terpenting yang paling berpengaruh terhadap suatu pembelajaran. Diambil dari jurnal yang disusun oleh Sandayanti (2021) menyatakan seseorang yang sering berolahraga memiliki intelegensi dan kemampuan kognitif yang baik dibanding dengan orang yang jarang atau tidak sama sekali melakukan aktivits fisik.

Sangat penting sekali pentingnya Olahraga jika diliat dari beberapa aspek. Untuk itu peran PJOK dalam suatu institusi pendidikan sangat besar sekali dalam penciptaan *output* yang memiliki kualitas yang baik dari segi pembentukan fisik yang bagus serta peningkatan kemampuan kognitif dan psikomotor yang mampu meningkatkan konsentrasi belajar.

METODE

Penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Penelitian statistik deskriptif merupakan suatu data yang berupa angka yang diolah dalam bentuk histogram, tabel, grafik yang fungsinya menjelaskan suatu peristiwa secara teratur dan ringkas sesuai dengan pendekatan kualitatif (Sholikhah, 2017). Penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa ditinjau berdasarkan tingkat kelas di sekolah kejuruan.

Penelitian dilakukan di aula olahraga SMK Dharma Bahari Surabaya yang diikuti oleh 3 angkatan sekaligus, yaitu kelas X, XI, dan XII. Teknik pengambilan data menggunakan 2 gabungan yaitu *quota* dan *acidental sampling*. *Quota* merupakan penentuan sampel yang ditentukan jumlah data yang diperlukan, sedangkan *accidental sampling* merupakan sampel yang diuji, yaitu yang ditemukan saat berada di lapangan (Maksum, 2018). Pengambilan sampel membutuhkan 90 siswa yang dibagi sama rata tiap tingkatannya, dengan 30 siswa tiap masing-masing kelas. Peneliti melakukan

reduksi data pada kelas X yaitu pengurangan responden menjadi 29 siswa. Dikarenakan terdapat 1 sampel dengan nilai ekstream yang menyebabkan ketidak normalan distribusi data apabila diikutsertakan. Penyebab data ekstream disebabkan kesalahan diluar kendali. Pada proses pengambilan data terjadi kesalahan kesalahan diluar kendali diantaranya sarana yang kurang memadai yaitu sound yang digunakan sudah tidak layak pakai serta stamina penelilti yang memiliki batasan yang mengakibatkan pemantauan pengambilan sampel agak kurang maksimal. Sehingga tidak menutup kemungkinan terjadi kesalahan saat pengambilan data yang menyebabkan munculnya data ekstream.

Pengambilan data dilakukan melalui 2 tes, antara lain tes MFT atau *bleep test* dan pengisian kuisioner aktivitas fisik melalui *google form* yang telah disiapkan. MFT atau *bleep test* merupakan suatu tes kebugaran jasmani untuk mengukur tingkat Vo2Max yang mempunyai nilai validitas 0.77 (*Face validity*) dan reliabilitas 0.98 yang diadopsi dari (Ganesha, 2016). Terdapat rentang tabel kategori dari VO2Max yang dihasilkan.

Tabel 1. Norma Standarisasi Kemampuan VO2Max

NO	Standarisasi VO2Max Laki-Laki Umur 13-19	
	Kategori	Hasil VO2Max
1	Kurang Sekali	< 35.0
2	Kurang	35.0 - 38.3
3	Sedang	38.4 - 45.1
4	Baik	45.2 - 50.9
5	Baik Sekali	51.0 - 55.9
6	Sangat Baik Sekali	> 55.9

Sumber: (Nasirudin, 2015)

Penghitungan VO2Max pada tes MFT ditentukan dengan cara melihat dari level dan jumlah balikan yang diperoleh sampel dan kemudian dirumuskan kedalam tabel standarisasi, dimana tabel standarisasi adalah norma yang sudah dibakukan dari buku (Nasirudin, 2015).

Tabel 2. Form Penghitungan VO2max

Level	Nomor Balikan										
1	1	2	3	4	5	6	7				
2	1	2	3	4	5	6	7	8			
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Disajikan tabel yang menunjukkan jumlah VO2max dari setiap level dan tiap balikan yang diambil dari buku (Nasirudin, 2015).

Tabel 3. Nilai VO2Max Tiap Level dan Balikan

Level	Balikan	VO2Max
7	1	36.8
	2	37.1
	3	37.5
	4	37.8
	5	38.2
	6	38.5
	7	38.9
	8	39.2
	9	39.6
	10	39.9
	11	40.2

Selanjutnya peneliti menyajikan beberapa sampel yang sudah didapat dan dikorelasikan dengan norma standarisasi yang sudah baku dan ditampilkan dengan bentuk tabel

Tabel 4. Hasil Sampel melakukan Tes MFT

Nama	Umur	Level	Balikan	Hasil VO2Max	Kategori
Rafi	16	7	5	38.2	Kurang
Agung	17		4	37.8	Kurang
Viki	17		6	38.5	Sedang
Jagat	18		6	38.5	Sedang

Instrumen kuisioner aktivitas fisik diadopsi dari Wahyuni, (2017) yang telah memodifikasi milik Kent C Kowalski at al yaitu *Physical Activity Quisioner for Older Children* (PAQ-C). Pangujian validitas menggunakan cara *one shoot* dan uji reabilitasnya menggunakan Cronbach's Alpha sebesar 0.733.

Instrumen kuisioner aktivitas fisik yang peneliti gunakan memiliki tata cara penilaian kuisioner yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 5. Penilaian Pengisian PAQ-C

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1	Soal 1 terdapat 17 Aktivitas / Olahraga	Tidak Pernah	1	Total Nilai 17
		Kadang-Kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2	Soal 1 terdapat 17 Aktivitas / Olahraga	Jawaban A	1	Jumlah total nilai dari soal
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
		Jawaban E	5	No 2-8
3	Soal No 9 Tidak Diberi Nilai			Total Keseluruhan Dibagi 8

Sumber: (Pita Hudaya, 2019)

Pada lembar quisioner terdapat point nomer 9 dan 10 yang tidak dimasukkan kedalam penghitungan. Dikarenakan point tersebut difungsikan sebagai acuan yang digunakan peneliti untuk mengetahui kondisi responden dalam seminggu terakhir.

Selanjutnya untuk penilaian isi quisioner terdapat norma yang diambil dan dicocokkan dengan norma penghitungan quisioner milik Kent C Kowalski at al yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 6. Norma Penilaian PAQ-C

No	Jumlah Nilai	Keterangan
1	5	Sangat Tinggi (ST)
2	4	Tinggi (T)
3	3	Sedang (S)
4	2	Rendah (R)
5	1	Sangat Rendah (SR)

Sumber : (Pita Hudaya, 2019)

Pengolahan data dilakukan melalui 4 tahap, yakni (1) deskriptif statistik; (2) uji normalitas dan homogenitas; (3) uji beda tiga kelompok; dan (4) uji *post-hoc*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil dan pembahasan disajikan melalui hasil analisis statistik parametrik. Urutan analisis statistik parametrik yang digunakan ialah (1) deskriptif statistik; (2) uji normalitas dan homogenitas; (3) uji beda tiga kelompok; dan (4) uji *post-hoc*.

Sajian hasil penelitian diawali dengan analisis deskriptif statistik seperti pada tabel 6.

Tabel 7. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Variabel	Kelas	N	Mean	SD	Min.	Max.
VO2Max	X	29	33.4	7.50	22.5	50.2
	XI	30	32.6	6.82	20.7	44.2
	XII	30	31.2	5.28	21.4	42.7
	Total	89	32.4	6.58	20.7	50.2
	Aktivitas fisik	X	29	27.2	6.62	16.3
XI		30	23.5	5.81	11	35.6
XII		30	22.7	7.24	11	39.3
Total		89	24.5	6.80	11	42.3

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat angka yang muncul setelah diinput dalam SPSS ialah terdapat perbedaan yang cukup signifikan. Perbedaan tersebut menunjukkan hasil analisis pada siswa menunjukkan kelas X lebih tinggi dari kelas XI dan kelas XII. Seharusnya tingkatan yang paling besar harus lebih bugar. Hal ini disebabkan kelas XII telah memperoleh pembelajaran PJOK lebih banyak daripada kelas yang lebih kecil yaitu kelas X dan kelas XI.

Uji prasyarat kedua dilakukan untuk menguji bentuk distribusi data. Pengujian dilakukan untuk menjawab dua hipotesis bentuk distribusi data, yaitu distribusi data normal atau tidak normal. Pengujian dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 8. Uji Normalitas

Variabel	Kelas	Kolmogorov-Smirnov			Simpulan
		Statistic	Df	Sig.	
VO2Max	X	0.159	29	0.059	Normal
	XI	0.094	30	0.200	Normal
	XII	0.105	30	0.200	Normal
Aktivitas fisik	X	0.114	29	0.200	Normal
	XI	0.106	30	0.200	Normal
	XII	0.116	30	0.200	Normal

Berdasarkan tabel 7, dapat dijelaskan bahwa distribusi data yang diperoleh sesuai dengan rata-rata VO2Max dan rata-rata aktivitas fisik berdasarkan tingkatan kelas adalah normal.

Pada tabel 7, menunjukkan bahwa data yang dianalisis ialah normal. Hal ini dapat dilihat pada nilai Sig. yang muncul ialah lebih dari angka yang dapat dikatakan normal, yaitu 0.050. Artinya terdapat hubungan atau tidak ada perbedaan yang signifikan.

Uji prasyarat kedua dilakukan untuk menguji kesamaan varian dari setiap kelompok data. Pengujian dilakukan menggunakan *Levene Statistic Test*. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 9. Uji Homogenitas Base on Mean

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Simpulan
VO2Max	1.773	2	86	0.176	Homogen
Aktivitas fisik	1.053	2	86	0.353	Homogen

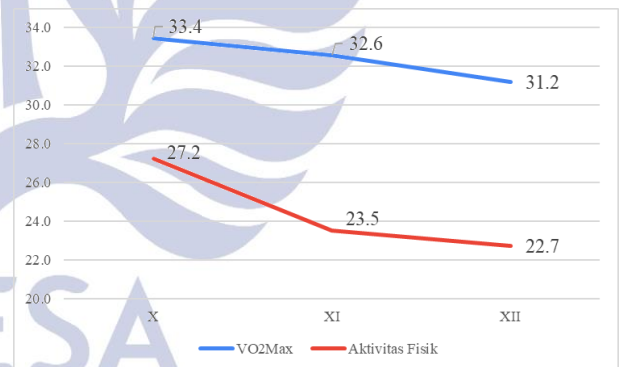
Berdasarkan tabel 8, dijelaskan bahwa terdapat data yang telah dianalisis menghasilkan simpulan homogen. Hal ini muncul pada nilai Sig. yang muncul ialah lebih dari angka yang dapat dikatakan normal, yaitu 0.050. Artinya kelompok data atau populasi yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu kelompok data yang tidak memiliki varian yang berbeda atau bersifat homogen.

Berdasarkan hasil uji prasyarat normalitas dan homogenitas, maka analisis parametrik dapat dilakukan menggunakan Anova. Hasil uji dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 10. Hasil Analisis Anova dan Post-Hoc

Variabel	Kelas	Mean	F	Sig.	Post-hoc (Sig.)		
					X	XI	XII
VO2Max	X	33.4	0.895	0.412		1.000	0.567
	XI	32.6					1.000
	XII	31.2					
Aktivitas fisik	X	27.2	3.909	0.024		0.099	0.031*
	XI	23.5					1.000
	XII	22.7					

Pada tabel 9 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan VO2Max siswa ditinjau dari tingkat kelas dengan hasil F sebesar 0,895 dan Sig. sebesar $0.412 > 0,05$. Selanjutnya, ada perbedaan aktivitas fisik siswa ditinjau dari tingkat kelas dengan F sebesar 3,909 dan Sig. sebesar $0.024 < 0,05$. Variabel aktivitas fisik terbukti signifikan, maka dilanjutkan dengan Uji *Post-Hoc* dan didapatkan nilai Sig. sebesar 0,031 pada perbedaan aktivitas fisik kelas X dan XII. Untuk kelas lainnya dinyatakan sama. Selanjutnya disajikan trend penurunan VO2Max dan aktivitas fisik dalam bentuk grafik dalam gambar 1.



Gambar 1. Trend Penurunan VO2Max dan Aktivitas Fisik Siswa Berdasarkan Kelas

Berdasarkan grafik di atas, diketahui terjadi penurunan rata-rata VO2Max dan aktivitas fisik dari tiap tingkatan kelas. Akan tetapi selain dilakukan beberapa uji yang telah dilakukan, penurunan tersebut dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan oleh para siswa dalam setiap kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani ditentukan oleh pola aktivitas fisik selama beberapa minggu atau bulan (Coleman & Fuoss, 2013). Segala bentuk aktivitas yang dikemas dalam suatu cabang olahraga yang terdapat dalam kegiatan pembelajaran PJOK mampu memberikan manfaat yang sangat besar dalam segi kesehatan mental, efisiensi dalam melakukan segala aktivitas. Dilansir dari buku Rhiannon Lee White,

(2012) menyatakan dalam bukunya Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur mampu memperbaiki kesehatan mental khususnya tingkat stres dan depresi seseorang. hal ini sangat penting sekali dalam pemenuhan kebutuhan yang harus dimiliki oleh peserta didik. Apabila *output* yang dihasilkan dalam sekolah kejuruan mampu menciptakan tenaga kerja terampil dalam dunia pekerjaan, maka kondisi fisik yang bagus juga perlu diperhitungkan. Tanpa memiliki kondisi fisik yang bagus, para siswa pasti akan merasa kesulitan untuk melakukan segala kegiatan yang cenderung pada kegiatan profesi. Dengan kondisi fisik yang bagus siswa akan mampu melakukan segala aktivitas dengan intensitas yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti sesuai dengan pengertian kebugaran jasmani itu sendiri. Berdasarkan pendapat (Maksum, 2018) menjelaskan dalam bukunya, bahwa remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik memiliki ketahanan lebih baik dan mampu dalam mengatasi stressor dari lingkungan. Aktivitas fisik yang dibangun oleh PJOK dapat menumbuhkan karakter siswa dan membentuk karakter serta budaya hidup aktif dan sehat. Oleh sebab itu, penghapusan PJOK dapat memberikan dampak negatif kepada siswa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan uraian penelitian di atas, peneliti menyimpulkan tingkat kebugaran jasmani di SMK Dharma Bahari Surabaya tidak dipengaruhi oleh tingkatan kelas tetapi dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas para siswa setiap harinya. Selain itu Dampak dari pandemi COVID-19 menyebabkan seluruh kegiatan siswa dalam kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring. Jika ditinjau dari undang undang yang dikeluarkan oleh pemerintah yaitu Perdirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 07/D.D5/KK/2018 yang menjelaskan bahwa mata pelajaran PJOK di kelas XII sekolah menengah kejuruan dihilangkan menjadi sorotan yang dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan kelas 12 memiliki nilai terendah dari kelas yang lainnya dari segi tingkat kebugaran jasmani serta rata-rata VO2Max yang sudah didapat. Dengan adanya mata pelajaran PJOK yang bertujuan untuk menciptakan peserta didik yang memiliki kualitas jasmani dan rohani yang bagus, dirasa kurang berhasil pada sekolah kejuruan yang disebabkan oleh munculnya peraturan pemerintah tentang peniadaan mata pelajaran PJOK pada kelas XII di sekolah menengah kejuruan. Ketetapan tersebut sangat kontradiktif sekali dengan tujuan PJOK pada insitut pendidikan tingka kejuruan. Sehingga perlu

ditinjau kembali untuk dampak dampak negative yang tidak diinginkan.

Saran

Penelitian ini dapat digunakan sebagai saran pertimbangan kepada dinas pendidikan untuk meninjau kembali undang undang PERDIRJEN Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 07/D.D5/KK/2018 tentang penghapusan mata pelajaran PJOK di sekolah kejuruan pada kelas XII. Hal ini dikarenakan dapat memunculkan dampak negatif yang berpengaruh padah *output* yang dihasilkan dari segi kualitasnya. Selain itu penelitian ini diharapkan mampu melengkapi kekurangan penelitian-penelitian sebelumnya sehingga permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini dirasa dapat ditemukannya solusi yang dibuktikan secara ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Mu'arifin, M. (2019). *Sosiologi Olahraga. Universitas Negeri Malang.*
- Anggil Prayogi, D. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Mia Dan Iis Sma Negeri 1 Krian Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.*
- Besare, S. (2020). Hubungan Minat dengan Aktivitas Belajar Siswa. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran.*
- Cáceres Miranda, A., & Florez niño, Y. (2020). View mata data, citation and similar papers at core.ac.uk. *pengaruh penggunaan pasta labu kuning (cucurbita moschata) untuk substitusi tepung terigu dengan penambahan tepung angkak dalam pembuatan mie kering.*
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO 2 Max) Camaba Prodi PJKR. *Jurnal Peendidikan Kesehatan Rekreasi,*
- Coleman, B. D., & Fuoss, R. M. (2013). Quaternization Kinetics. I. Some Pyridine Derivatives in Tetramethylene Sulfone. *Journal of the American Chemical Society,*
- Kokkinos, P. (2012). Physical Activity, Health Benefits, and Mortality Risk. *ISRN Cardiology,*
- Lengkana, Anggi, S., & Mutahar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani - Google Books.* 2. https://books.google.com/books/about/Pembelajaran_Kebugaran_Jasmani
- Maksum. (2018). *Metodologi Penelitian. Jawa Barat: CV Jejak,*
- Pita Hudaya. (2019). *Pita Hudaya, 2019 penerapan model pembelajaran inkuiri guna menggugah*

siswa meningkatkan aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Prabowo, A., Raibowo, S., eko nopiyanto, Y., & restu illahi, B. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*,
- Prativi, G. O , Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*,
- Rhiannon Lee White. (2012). Domain-specific physical activity and mental health: A mata -analysis. *Academy of Management Journal*,
- Salamah, R. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*,
- Sandayanti. (2021). Hubungan Olahraga dan Motivasi Belajar Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati. *International Journal of Intellectual Discourse (IJID)*, 39(8), 102–111.
- Sholikhah, A. (2017). Statistik Deskriptif Dalam Penelitian Kualitatif. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*,
- Wahyuni, D. (2017). Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul. *Jurnal PGSD Penjaskes*
- Zenitha, N. M., & Hartoto, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik di Luar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*,

